crivit SPORTS

Medidor de frecuencia cardíaca 2/2012 · Art.-Nr.: 1-LD3322

(ES) Medidor de frecuencia cardíaca
Indicaciones sobre su utilización y su seguridad

(IT) Orologio da polso con cardiofrequenzimetro
Istruzioni per l'uso e per la sicurezza

(PT) Medidor de frequência cardíaca
Avisos de utilização e segurança

(GB) Heart rate monitor
Usage and safety instructions

IAN 72143

(ES) (IT) (PT)

Función de memoria de datos ..... - 16 -
Zona-objetivo de pulso ..... - 16 -
Calorías, quema de grasa e índice de masa corporal IMC ..... - 17 -
Fitness/En forma ..... - 18 -
Transmisión codificada de las frecuencias cardíacas ..... - 19 -
Solución de problemas ..... - 19 -
Cambio de las pilas del medidor de frecuencia cardíaca ..... - 20 -
Indicador de nivel de batería ..... - 20 -
Estanqueidad del reloj de correa ..... - 20 -
Resistencia al agua de la banda pectoral ..... - 20 -
Nota relativa a la limpieza: ..... - 21 -
Eliminación y reciclaje del medidor de frecuencia cardíaca ..... - 21 -
Eliminación de las pilas ..... - 21 -
Declaración de conformidad ..... - 21 -
Garantía de digi-tech gmbh ..... - 21 -
Condiciones de la garantía ..... - 22 -
Duración de la garantía y derecho de reclamación ..... - 22 -
Ámbito de la garantía ..... - 22 -
Procedimiento en caso de garantía ..... - 23 -
Servicio técnico ..... - 24 -
Proveedor ..... - 24 -

(ES) Indicaciones sobre su utilización y su seguridad ..... - 3 -
(IT) Istruzioni per l'uso e per la sicurezza ..... - 25 -
(PT) Avisos de utilização e segurança ..... - 48 -
(GB) Usage and safety instructions ..... - 69 -

Medidor de frecuencia cardíaca

Introducción

Enhorabuena por la compra de su nuevo medidor de frecuencia cardíaca Se ha decidido Ud. por un dispositivo de alta calidad. Este manual de instrucciones forma parte del equipamiento del medidor de frecuencia cardíaca. Contiene indicaciones importantes sobre a su seguridad, su manejo y su eliminación como residuo. Antes de comenzar a utilizar su medidor de frecuencia cardíaca, familiarícese con todas las indicaciones de uso y seguridad. Utilice el medidor de frecuencia cardíaca únicamente de la forma y para los ámbitos de aplicación indicados.
En caso de ceder el medidor de frecuencia cardíaca a terceros, entrégueles también ésta documentación.

Uso conforme a su propósito

El medidor de frecuencia cardíaca está diseñado para indicar la fecha y la hora, así como para las funciones adicionales que aquí se detallan. La utilización para cualquier otro propósito o la realización de modificaciones en el medidor de frecuencia cardíaca no considera adecuada a sus propósitos. El fabricante no se hace responsable de los daños causados por una utilización no adecuada a sus propósitos o por una utilización errónea. El medidor de frecuencia cardíaca no es apto para un uso de carácter comercial o industrial.

Elementos incluidos en la entrega

Recomendación: una vez adquirido el producto, compruebe los elementos incluidos en la entrega. Asegúrese de que no falta ningún componente y que estos no presentan defectos.

- Medidor de frecuencia cardíaca, incluida la pila (CR2032)
- Banda pectoral, incluida la pila (CR2032)
- Soporte para bicicleta

(ES) Indicaciones sobre su utilización y su seguridad

Índice

Índice ..... - 3 -
Introducción ..... - 5 -
Uso conforme a su propósito ..... - 5 -
Elementos incluidos en la entrega ..... - 5 -
Datos técnicos ..... - 6 -
Funciones ..... - 6 -
Advertencias importantes de seguridad ..... - 7 -
Encendido del medidor de frecuencia cardíaca ..... - 8 -
Informaciones importantes relativas a la utilización del medidor de frecuencia cardíaca ..... - 10 -
Iluminación ..... - 11 -
Horario y ajustes básicos ..... - 11 -
Alarma despertador ..... - 12 -
Temporizador/Timer (máx. 23:59:00) ..... - 13 -
Cronómetro ..... - 14 -
Función de memoria de datos ..... - 14 -
Pulsómetro ..... - 14 -
Señal de alarma ..... - 15 -
Temporizador/Timer ..... - 15 -

Datos técnicos

Medidor de frecuencia cardíaca

Temperatura de funcionamiento	0-50 °C
Dimensiones (sin la banda pectoral)	4,4 x 5,0 cm
Medidas de la pantalla	2,4 x 1,8 cm
Peso	51 g

Banda pectoral

Temperatura de funcionamiento	0-50 °C
Medidas	7 x 3,3 x 1,2 cm
Frecuencia de transmisión	110 kHz
Peso	51 g

Funciones

Medición del pulso

- Alarma de pulso máximo
- Zona-objetivo de pulso, con temporizador y alarma (Modo saludable, forma física/Fitness, alto rendimiento y personalizado)
- Pulso máximo, pulso mínimo, pulso, pulso promedio
- Indicador luminoso de alarma (en caso de sobrepasar los valores introducidos).

Funciones calorífricas

- Consumo de calorías y quema de grasas durante el entrenamiento
- Cálculo del índice de masa corporal (IMC)
- Nivel de forma física

Cronómetro

- 1/100 segundos con 99 tiempos de vuelta

Cuenta atrás

Funciones horarias

- Hora
- Calendario
- Despertador con función de repetición
- Señal horaria
- Segunda zona horaria

Otras funciones

- Retroiluminación

Advertencias importantes de seguridad

¡ATENCIÓN! Antes de comenzar con el entrenamiento, consulte a su médico. Él le podrá indicar cuál es el tipo de entrenamiento y los valores de ritmo cardíaco más adecuados para usted. Este medidor de frecuencia cardíaca no es un instrumento médico y solo sirve como apoyo a la planificación del entrenamiento.

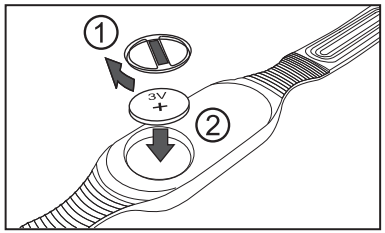
- Pilas

Introduzca las pilas/ pilas recargables en el sentido correcto y no intente volver a cargar pilas o abrirlas. No tire nunca pilas al fuego, ya que podrían explotar. No utilice simultáneamente pilas de diferente tipo (nuevas con usadas, alcalinas con pilas de carbono, etc.). El uso indebido de las pilas implica peligro de explosión y de derrame.
En caso de derrame del contenido de las pilas, utilice guantes y limpie el medidor de frecuencia cardíaca con un paño seco.

- No dejar el medidor de frecuencia cardíaca al alcance de niños.
No deje utilizar el medidor de frecuencia cardíaca a niños sin supervisión. Por lo general los niños no son conscientes de los posibles peligros.
La ingestión depilas/ pilas recargables puede poner en peligro su vida.
Mantenga las pilas fuera del alcance de niños de corta edad.
En caso de ingestión de una pila, debe solicitarse inmediatamente ayuda médica.
Mantenga también el material de embalaje de este instrumento fuera del alcance de niños. Puede suponer peligro de asfixia.

Encendido del medidor de frecuencia cardíaca

Con ayuda de una moneda, abra la tapa correspondiente a la pila situada en la parte trasera de la banda pectoral. Coloque en el hueco la pila de 3V, con el polo positivo (+) hacia arriba. Vuelva a cerrar la tapa, enroscándola.



Despegue el folio protector que cubre la pantalla del medidor de frecuencia cardíaca y presione sobre MODE, SEL o SET.
Presionando sobre SEL, podrá elegir entre los idiomas inglés, alemán, francés y español. Confirme el idioma elegido presionando SET.
De la misma forma, confirme los valores KM-KG según el sistema métrico

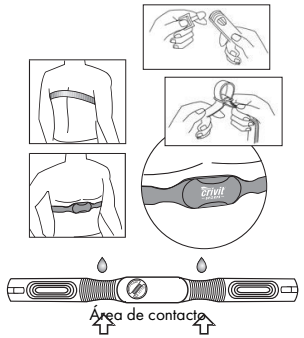
METRIC	KM – KG	KM – KG	KM – KG

o los valores millas-libras (M-LB)

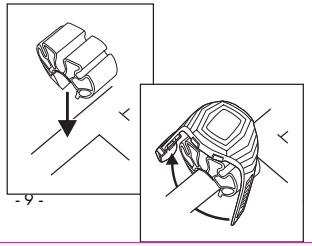
IMPERIAL	M – LB	M – LB	M – LB

Concluya el encendido presionando sobre MODE.
Presionando al mismo tiempo SET y SEL se puede volver a los valores estándar. La elección de otro idioma solo puede llevarse a cabo tras realizar esta función.

Sujeción de la banda pectoral
Ajuste la banda de tal modo que quede bien sujeta, justo debajo de los músculos pectorales.
Humedezca ligeramente las áreas de contacto de la banda con un poco de agua o con gel para electrocardiogramas (que podrá encontrar en una farmacia).
Asegúrese de que las áreas de contacto estén siempre en contacto con la piel.
Coloque la banda siguiendo las indicaciones de la imagen.
Asegúrese de que la banda esté bien sujeta al cuerpo. La banda debe de quedar sujeta al pecho y ejercer una ligera presión aun después de haber expirado completamente. Los tendidos de alta tensión, las catenarias de ferrocarril o tranvía o un tráfico fluido de automóviles pueden influir o interferir en los datos del medidor de frecuencia cardíaca. Téngalo en cuenta a la hora de elegir el itinerario de su entrenamiento.



Uso del soporte para bicicletas
Puede colocarse el medidor de frecuencia cardíaca en la muñeca o puede también sujetarlo al manillar de su bicicleta utilizando el soporte que se incluye en el equipo.



Presione desde arriba sobre el soporte para colocarlo sobre el manillar de su bicicleta. En manillares de diámetro especialmente grande puede tener que presionarse con una cierta fuerza para colocar este soporte. Sujete el medidor de frecuencia cardíaca al soporte como si se lo colocara en la muñeca.

Para la transmisión de datos a la banda pectoral es necesario no sobrepasar una distancia de 70 cm entre la banda y el medidor de frecuencia cardíaca.

Informaciones importantes relativas a la utilización del medidor de frecuencia cardíaca

El medidor de frecuencia cardíaca dispone de 3 **modos de funcionamiento.**

Presionando sobre MODE puede cambiar el modo de funcionamiento del medidor de frecuencia cardíaca.
La secuencia de funciones es la siguiente:

Horario y ajustes básicos

TIME	ZEIT	TEMPS	HORA

Cronómetro

CHRONO	ST–UHR	CHRONO	CRONO

Pulsómetro

HRM	PULS	FC	PULSO

Dispone además de ciertas
Funciones adicionales

Puede acceder en todo momento a las funciones adicionales presionando sobre SEL.

Ajuste rápido
A la hora de ajustar valores numéricos, puede utilizar el modo de ajuste rápido manteniendo presionado SEL.

Iluminación

Presione ligeramente sobre LIGHT para activar momentáneamente la retroiluminación.

Horario y ajustes básicos

TIME	ZEIT	TEMPS	HORA

Presionando sobre SEL puede activar las funciones adicionales correspondientes al horario.

Horario y ajustes básicos

TIME	ZEIT	TEMPS	HORA

Alarma despertador

ALARM	ALARM	ALARM	ALARMA

Temporizador / Timer

TIMER	TIMER	COMPTE	TIMER

Presione durante 3 segundos sobre SET para entrar en el modo de ajuste.
En la pantalla aparecerá:

HOLD TO SET	HALTEN= EINST.	MAINT= REGLER	MANT= AJUST

iluminándose intermitentemente el modo de 12 o 24 horas.

Para ajustarlo, presione SEL y confirme el ajuste presionando SET. Ajuste de idéntica forma los segundos, minutos, las horas, el año, el mes y el día.
A continuación, proceda a los ajustes básicos. En primer lugar aparecerá su año de nacimiento.

BIRTHDAY	GEB–TAG	DATNAISS	CUMPL–AN

Para ajustar el año, presione sobre SEL y confirme su año presionando SET. Ajuste de idéntica forma el mes y día correspondientes.

Posteriormente aparecerá el indicador de peso corporal.

WEIGHT	GEWICHT	POIDS	PESO

Ajuste las cifras de su peso corporal presionando sobre SEL y confirme los datos introducidos con SET.

Seguidamente aparece el indicador de altura corporal.

HEIGHT	GROESSE	TAILLE	TAMANO

Ajuste la cifra de su altura corporal presionando SEL y confirme el dato con SET.
Concluya el modo de ajuste de datos presionando sobre MODE.

Segunda zona horaria
Mantenga presionado SEL durante 3 segundos. El reloj cambiará a la indicación de la segunda zona horaria, apareciendo la señal T2 en la pantalla. El ajuste de los datos de la segunda zona horaria se efectúa según las indicaciones del párrafo anterior. Presione SEL durante 3 segundos para volver a su zona horaria normal.

Alarma despertador

ALARM	ALARM	ALARM	ALARMA

Mantenga presionado durante 3 segundos SET para entrar en el modo de ajuste.
En la pantalla aparecerá "AL" y los minutos correspondientes a la alarma.
Para ajustar los minutos, presione SEL y confirme los datos con SET. Ajuste de idéntica forma la hora. Si se desea, se puede ajustar también el mes y el día.
Si no se ajustan ni el mes ni el día, la alarma sonará diariamente. Si se introduce solamente el día, la alarma sonará mensualmente. Si se ajustan tanto el mes como el día, la alarma sonará únicamente el día introducido.

En la pantalla aparecerá a continuación el ajuste de la señal horaria.

CHIME	STDALARM	SIGN HOR	HORA AL

Para ajustarla, presione sobre SEL y confirme el ajuste presionando sobre SET (ON/EIN/ACTIF/ENCENDID=encendido, OFF/AUS/INACTIF/APAGADO=apagado).
Al activar la señal horaria aparecerá el símbolo de una campana y en cada hora punta sonará un tono de aviso.
Concluya el modo de ajuste presionando sobre MODE.
Presionando sobre SET puede activar o desactivar la alarma. Con la alarma activada aparecerá el símbolo .
Al sonar la alarma, presione sobre SET, SEL o MODE para apagarla.

Función de repetición
Si al sonar la alarma no presiona ningún botón, se activará automáticamente tras 30 segundos la función de repetición y aparecerá el símbolo de forma intermitente en la pantalla. Esta función se repetirá 5 veces.

Temporizador/Timer (máx. 23:59:00)

TIMER	TIMER	COMPTE	TIMER

Presione durante 3 segundos sobre SET para activar el temporizador. En la pantalla aparecerán intermitentemente los minutos correspondientes al temporizador.
Para ajustarlos, presione sobre SEL y confirme con SET. Ajuste la hora de idéntica forma.
A continuación seguirán los ajustes complementarios del temporizador. Presione sobre SEL para elegir el modo deseado:

Cd r Tras alcanzar 0:00, el temporizador volverá a correr el período indicado
Cd U Tras alcanzar 0:00, el temporizador correrá hacia adelante
Cd S Tras alcanzar 0:00, el temporizador se detiene

Concluya el modo de ajuste presionando MODE. Puede activar o parar el temporizador presionando SET. Mantenga presionado SET para volver a ajustar el temporizador. Al finalizar la temporización sonará una señal.

Cronómetro

CHRONO	ST–UHR	CHRONO	CRONO

Para encender o apagar el cronómetro, presione sobre SET. Con el cronómetro en marcha, presione SEL para finalizar un tiempo de vuelta. Pueden realizarse hasta 99 tiempos de vuelta.
Mantenga presionado SET para volver a colocar el cronómetro a cero.

Función de memoria de datos

DATA RECALL	ANSICHT DATEN	APPEL DONNEES	RECUP DATOS

Con el cronómetro parado, presione sobre SEL y en la pantalla se indicará la vuelta más rápida. Presione sobre SET para indicar los otros tiempos de vuelta.

Nota: la función de memoria de datos solo se podrá activar si se ha registrado al menos una vuelta.

Pulsómetro

HRM	PULS	FC	PULSO

El pulsómetro funciona únicamente con utilización de la banda pectoral.

Presionando sobre SEL se pueden activar las funciones adicionales del pulsómetro:

Temporizador/Timer

TIMER	TIMER	COMPTE	TEMPORIZADOR

Memoria de datos

MEMORY	SPEICHER	MEMOIRE	MEMORIA

Zona-objetivo de pulso

ZONE	BEREICH	ZONE	ZONA

Consumo de calorías, quema de grasas, índice de masa corporal IMC

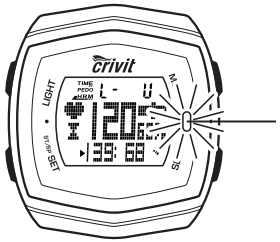
CALORIE	KALORIEN	CALORIES	CALORIAS

Indice de fitness-estado físico

FITNESS LEVEL	FITNESS LEVEL	NIV FORM PHYSIQ	NIVEL FIT

Al utilizar la banda pectoral, la pantalla indicará el pulso cardíaco en la línea central. A la recepción de la frecuencia cardíaca, aparecerá un símbolo en forma de corazón.
A la derecha del indicador del pulso aparecerá el % de pulso máximo alcanzado. El pulso máximo se calcula en función de la edad y el peso y la altura corporales.

Señal de alarma



Si su pulso cardíaco alcanza el 99% del pulso máximo o sobrepasa este valor, o si su pulso sobrepasa el valor máximo introducido (ver zona-objetivo de pulso) se encenderá una señal de alarma roja.

Temporizador/Timer

TIMER	TIMER	COMPTE	TEMPORIZADOR

En el reglón inferior de la pantalla aparecerá el tiempo de entrenamiento ya transcurrido. La línea intermedia indica el pulso cardíaco así como el % sobre el pulso máximo alcanzado.
El temporizador comienza a contar automáticamente a partir del momento en que se coloca la banda pectoral. El temporizador continuará contando incluso si cambia Ud. a un modo operativo diferente.
Presione ligeramente sobre SET para elegir el modo de temporizador
TIMER Tiempo total de entrenamiento
I Duración del entrenamiento en zona-objetivo de pulso
▲ Duración del entrenamiento sobrepasando la zona-objetivo de pulso
▼ Duración del entrenamiento por debajo de la zona-objetivo de pulso
Mantenga presionado SET para volver a poner a 0 la duración del entrenamiento.

Función de memoria de datos

MEMORY	SPEICHER	MEMOIRE	MEMORIA

Los datos almacenados se indican en la línea inferior.
pulso máximo alcanzado

HI	H	FO	AL

pulso mínimo alcanzado

LO	N	FA	BA

pulso promedio

AV	D	MO	PR

Mantenga presionado SET para volver a poner a 0 los valores.

Zona-objetivo de pulso

ZONE	BEREICH	ZONE	ZONA

En la línea inferior se indican los valores máximos y mínimos del pulso que se desea alcanzar.
La forma de entrenamiento elegida se indica en la línea superior.
L- U Personalizada
L-1 Saludable (50-65% del pulso máximo)

L-2 Fitness/En forma (65%-80% del pulso máximo)
L-3 Alto rendimiento (80-95% del pulso máximo)

Mantenga presionado SET durante 3 segundos para entrar en el modo de ajuste. Presionando SEL, elija la forma de entrenamiento deseada. Optando por “U” (Personalizada), puede ajustar los valores máximos y mínimos manualmente.
Presione SET. En la pantalla aparecerá intermitentemente el valor mínimo. Ajuste el valor presionando sobre SEL y confirme el valor con SET.
Ajuste de idéntica forma el valor máximo.
Finalice con el modo de ajuste presionando sobre MODE.
Mantenga presionado SEL para activar la alarma de pulso. Con la alarma de pulso activada aparecerá en la pantalla el símbolo . Si se sale de la zona-objetivo de pulso sonará una señal acústica doble ("PIP-PIP... PIP-PIP... PIP-PIP"). Si su pulso alcanza el 99% del pulso máximo o si sobrepasa este valor, sonará la alarma de tono único correspondiente al pulso máximo (“PIP-PIP-PIP-PIP-PIP...”). Este tono sonará independientemente de la zona de entrenamiento o de la alarma de pulso de la zona de entrenamiento.

Calorías, quema de grasa e índice de masa corporal IMC

CALORIE	KALORIEN	CALORIES	CALORIAS

En la línea inferior se indican las calorías consumidas.

CALORIE	KALORIEN	CALORIES	CALORIAS

Presione SET para obtener la indicación de la quema de grasa en gramos

FAT BURN	FETT	CONSGRAISSES	GRASA

o para cambiar a la indicación del IMC

BMI	BMI	IMC	IMC

Durante la indicación del consumo de calorías o de quema de grasas, puede volver a colocar a 0 los valores manteniendo presionado SET.

Nota: para conocer con exactitud de los valores de consumo de calorías y de quema de grasa es necesario que los datos relativos a edad y peso corporal sean lo más correctos posibles.
Nota: el indicador de quema de grasa se activa solamente con un pulso superior a 120 latidos por minuto.

Notas relativas al índice de masa corporal IMC:
El IMC es un valor que se utiliza para la evaluación del peso corporal de una persona. Se considera normal para adultos un valor entre 18,5 y 25. Valores por debajo de 18,5 se consideran una indicación de falta de peso y los valores por encima de 25 se suelen entender como indicador de sobrepeso. Un valor por encima de 30 normalmente indica adiposidad (obesidad).
Sin embargo, el IMC es meramente un valor bruto e indicativo, puesto que no tiene en la estatura real y la composición especifica del tejido graso y muscular, que es diferente en cada persona.

Fitness/En forma

FITNESS LEVEL	FITNESS LEVEL	NIV FORM PHYSIQ	NIVEL FIT

Inmediatamente después de finalizar su entrenamiento, presione sobre SET.
Comenzará una cuenta atrás de 5 minutos (fase de reposo).
En la barra se indicará el tiempo de reposo restante. A la izquierda aparecerá el pulso inicial y la derecha el pulso actual. En la línea inferior se indica la duración de la cuenta atrás.
Transcurridos los 5 minutos, aparecerá el estado de su forma física:

Forma física	Pulso
6	>130
5	130-120
4	120-110
3	110-105
2	105-100
1	<100

Transmisión codificada de las frecuencias cardíacas

La transmisión de datos desde la banda pectoral se codifica digitalmente para evitar interferencias si entrena Ud. con un compañero/a que usa otro medidor de frecuencia cardíaca idéntico al suyo.
Al utilizar por primera vez la banda pectoral, esta elige aleatoriamente un canal de transmisión. El canal se indica en la parte superior de la pantalla cuando enciende el indicador de la frecuencia cardíaca. Los canales disponibles son CH10, CH11, CH12, CH13 y CH14. Puede cambiar el canal de transmisión retirando la pila de la banda pectoral y volviéndola a colocar. La banda volverá a elegir aleatoriamente un canal de transmisión. Pasado 1 minuto, se indicará de nuevo la frecuencia cardíaca y el nuevo canal de transmisión utilizado.

Solución de problemas

El pulso no se indica correctamente
Compruebe que se ha colocado correctamente la banda pectoral y que esta se ha ajustado adecuadamente al cuerpo.
La piel no debería estar demasiado seca o demasiado fría.
Las áreas de contacto con la piel pueden mojarse ligeramente para mejorar el funcionamiento de la banda pectoral.
Las fuentes de emisión electromagnéticas pueden interferir en la recepción de datos.
La distancia entre la banda pectoral y el medidor de frecuencia cardíaca no debe superar los 70 cm.
Otros medidores de pulso a una distancia menor de 2 metros pueden interferir en la recepción de datos.
Los ordenadores de bicicleta sin cable pueden interferir en la recepción.
En ocasiones esto puede indicar que es necesaria la sustitución de las pilas.

Es difícil leer la pantalla / La iluminación no funciona
Sustituya las pilas.

Cambio de las pilas del medidor de frecuencia cardíaca

El cambio de pilas del medidor de frecuencia debe efectuarlo un relojero profesional. De esta forma evitará daños en la carcasa y en las juntas. También puede enviar su medidor de frecuencia cardíaca a nuestro servicio técnico para realizar el cambio de pilas (servicio no gratuito).

Indicador de nivel de batería

Cuando el nivel de la batería de la banda pectoral sea insuficiente para su normal funcionamiento, aparecerá en la pantalla:

TXBELT LO BAT	TXGURT BATT	SNGLTX PILE	TXBCIN BAT BA

Cambie la pila de la banda siguiendo lo indicado en el apartado “banda pectoral”.

Estanqueidad del reloj de correa

Es estanco hasta 3 bares. El valor en bares se refiere a la sobrepresión atmosférica utilizada en las pruebas de estanqueidad (según DIN8310):

3 BAR	✓	×	×	×
5 BAR	✓	✓	×	×
10 BAR	✓	✓	✓	×
20 BAR	✓	✓	✓	✓

Resistencia al agua de la banda pectoral

Resistencia al agua según norma IEC 60529 IPX7: 30 metros.

Nota relativa a la limpieza:

Realice la limpieza del instrumento utilizando únicamente un paño seco y sin pelusas, como los utilizados para la limpieza de gafas.

Eliminación y reciclaje del medidor de frecuencia cardíaca

Este medidor de frecuencia cardíaca no debe eliminarse con los residuos domésticos. Deseche el medidor de frecuencia cardíaca utilizando un servicio de reciclaje autorizado o el punto verde de su municipio. En caso de duda, consulte a su punto de reciclaje.

Eliminación de las pilas

Por favor, deseche las pilas usadas de forma adecuada en los contendores existentes para tal fin en los comercios. Las pilas no deben desecharse con los residuos domésticos. Deseche las pilas utilizando un servicio de reciclaje autorizado o el punto verde de su municipio. Cumpla la normativa vigente a tal respecto. En caso de duda, consulte con su punto de reciclaje.

Declaración de conformidad

Este producto se corresponde, en la utilización para el mismo establecida, con los requerimientos básicos del párrafo 3 y demás disposiciones aplicables del FTEG (Artículo 3, R&TTE).
Puede solicitar la declaración de conformidad en:
conformity@digi-tech-gmbh.com

Garantía de digi-tech gmbh

Con este medidor de frecuencia cardíaca recibe Ud. una garantía con una validez de 3 años a partir de la fecha de la compra. En caso de defectos de este medidor de frecuencia le corresponden a Ud. derechos legalmente reconocidos frente al vendedor. Estos derechos legalmente reconocidos no se ven limitados por la garantía que se expone a continuación.

Condiciones de la garantía

El período de garantía comienza con la fecha de la compra. Por favor, guarde cuidadosamente y a tal fin el ticket de compra original. Este documento es necesario como prueba de la compra. Si en el transcurso de tres años contados a partir de la fecha de la compra aparecieran en el medidor de frecuencia cardíaca defectos de material o de fabricación, se procederá (a elección de digi-tech-gmbh) a la reparación o sustitución del mismo sin coste alguno para Ud. La prestación de esta garantía se halla supeditada a la presentación, dentro del plazo de 3 años, del medidor de frecuencia cardíaca defectuoso, de la prueba de la compra (ticket de compra) y de una corta descripción por escrito del defecto y del momento de su aparición. En caso de que nuestra garantía cubra el defecto, recibirá Ud. el medidor de frecuencia cardíaca reparado o uno nuevo. A la recepción del medidor de frecuencia reparado o de su sustituto nuevo no comenzará un nuevo período de garantía.

Duración de la garantía y derecho de reclamación

La duración de la garantía no se alarga tras la prestación del servicio garantizado, lo que se extiende también a piezas reparadas o sustituidas. Los posibles daños ya existentes en el momento de la compra deberán ser notificados inmediatamente después del desembalaje. Las reparaciones que se tengan que efectuar tras la finalización del período de garantía deberán ser abonadas.

Ámbito de la garantía

El medidor de frecuencia cardíaca ha sido fabricado cuidadosamente siguiendo pautas de calidad muy estrictas y superando un control de calidad previo a su puesta en venta. Esta garantía se extiende solamente a defectos de material o de fabricación. Esta garantía no se extiende a piezas componentes del instrumento sometidas a un proceso de desgaste normal y que por lo tanto puedan ser consideradas como piezas consumibles, ni sobre desperfectos aparecidos en partes frágiles como por ejemplo, botones, acumuladores o piezas compuestas de cristal.
Esta garantía pierde su vigencia si el medidor de frecuencia cardíaca ha sido dañado, utilizado incorrectamente o sometido a operaciones de mantenimiento

incorrectas. Para una utilización adecuada del medidor de frecuencia cardíaca deberán observarse estrictamente todas las indicaciones contenidas en el manual de instrucciones.
Deben evitarse necesariamente usos y manejos desaconsejados en el manual de instrucciones o de los cuales se haya advertido en el mismo.
El medidor de frecuencia cardíaca está indicado únicamente para su utilización a título particular y no para un uso comercial o industrial. La garantía pierde su vigencia en caso de un mal o incorrecto uso del mismo, su utilización de forma violenta o en caso de operaciones técnicas no efectuadas por alguno de nuestros servicios técnicos autorizados.

Procedimiento en caso de garantía

Para garantizar un procedimiento rápido de su solicitud, siga por favor las siguientes instrucciones:

- Para cualquier comunicación, tenga a mano el ticket de compra y el código de artículo (72143), como prueba de su compra.
- Encontrará el código del artículo bien en una placa indicativa del tipo de aparato, bien grabada en la carcasa, en la portada del manual de instrucciones (parte inferior izda.) o en una pegatina en la parte trasera o inferior del aparato.
- En caso de aparecer defectos de funcionamiento, **contacte primero por teléfono o mediante correo electrónico con el departamento técnico abajo indicado.**

En www.lidl-service.com pueden descargarse este y muchos otros manuales de instrucciones, videos de productos y software.

Servicio técnico

Razón social: inter-quartz GmbH
Correo electrónico: support@inter-quartz.de
Teléfono: 00800 5515 6616
Alemania

ES 00800 5515 6616

IT 00800 5515 6616

PT 00800 5515 6616

IAN 72143

Proveedor

Esta razón social no se corresponde con ningún servicio técnico. Contacte primero con la dirección de servicio arriba indicada.

Razón social: digi-tech gmbh
Dirección.: Valterweg 27A
Localidad: Eppstein 65817
País: Alemania

(IT) Istruzioni per l'uso e per la sicurezza

Contenuto

Contenuto ... - 25 -
Introduzione ... - 27 -
Uso conforme alla destinazione ... - 27 -
Oggetti che fanno parte della fornitura ... - 27 -
Dati tecnici ... - 28 -
Funzioni ... - 28 -
Istruzioni importanti per la sicurezza ... - 29 -
Come mettere in funzione l'orologio da polso con cardiofrequenzimetro ... - 30 -
Informazioni importanti sull'uso dell'orologio da polso con cardiofrequenzimetro ... - 32 -
Illuminazione ... - 33 -
Ora e impostazioni di base ... - 33 -
Allarme sveglia ... - 35 -
Timer (max. 23:59:00) ... - 35 -
Cronometro ... - 36 -
Funzione memoria ... - 36 -
Misuratore dei battiti del polso ... - 37 -
Spia di segnalazione ... - 38 -
Timer ... - 38 -
Funzione memoria ... - 38 -
Intervallo obiettivo di frequenza cardiaca ... - 39 -

Calorie, smaltimento dei grassi e IMC (indice di massa corporea) ... - 40 -
Fitness ... - 41 -
Trasmissione codificata della frequenza cardiaca ... - 41 -
Eliminazione degli errori ... - 42 -
Come sostituire la batteria dell'orologio da polso con cardiofrequenzimetro ... - 42 -
Messaggio di segnalazione dello stato della batteria ... - 43 -
Impermeabilità all'acqua dell'orologio da polso ... - 43 -
Impermeabilità all'acqua della cintura pettorale ... - 43 -
Indicazioni per la pulizia ... - 43 -
Smaltimento dell'orologio da polso con cardiofrequenzimetro ... - 43 -
Smaltimento delle batterie ... - 44 -
Dichiarazione di conformità ... - 44 -
Garanzia della digi-tech gmbh ... - 44 -
Condizioni di garanzia ... - 45 -
Periodo di garanzia e diritti di legge sui reclami per difetti ... - 45 -
Estensione della garanzia ... - 45 -
Procedura di esecuzione nei casi coperti da garanzia ... - 46 -
Assistenza ... - 47 -
Fornitore ... - 47 -

Orologio di misura della frequenza cardiaca

Introduzione

Cordiali congratulazioni per l'acquisto del nuovo orologio da polso con cardiofrequenzimetro. La scelta si è rivolta ad un apparecchio di pregio. Le istruzioni per l'uso costituiscono parte essenziale di questo orologio da polso con cardiofrequenzimetro. Esse contengono importanti istruzioni per la sicurezza, per l'uso e per lo smaltimento. Prima di usare l'orologio da polso con cardiofrequenzimetro, è opportuno acquisire familiarità con tutte le istruzioni per l'uso e per la sicurezza. Usare l'orologio da polso con cardiofrequenzimetro solo secondo le modalità descritte e per i settori di impiego indicati.
Quando l'orologio da polso con cardiofrequenzimetro viene consegnato a terzi, è necessario consegnare con l'apparecchio anche tutta la documentazione corrispondente.

Uso conforme alla destinazione

L'orologio da polso con cardiofrequenzimetro è idoneo per indicare l'ora e per usare le altre funzioni descritte. Qualsiasi altro uso o variante dell'orologio da polso con cardiofrequenzimetro deve essere considerato non conforme alla destinazione. Il costruttore non si assume alcuna responsabilità per danni causati da un uso non conforme alla destinazione o da operazioni errate. Non è previsto che l'orologio da polso con cardiofrequenzimetro venga impiegato per usi commerciali.

Oggetti che fanno parte della fornitura

Segnalazione: Verificare subito dopo l'acquisto gli oggetti che fanno parte della fornitura. Assicurarsi che tutti gli oggetti siano presenti e che non abbiano difetti.

- Orologio da polso con cardiofrequenzimetro, compresa la batteria (CR2032)
- Cintura pettorale, compresa la batteria (CR2032)
- Sostegno per la bicicletta

Dati tecnici

Orologio da polso con cardiofrequenzimetro

Intervallo della temperatura di esercizio	0-50°C
Dimensioni (escluso il cinturino)	4,4 x 5,0 cm
Dimensioni del quadrante	2,4 x 1,8 cm
Peso	51 g

Cintura pettorale

Intervallo della temperatura di esercizio	0-50°C
Dimensioni (escluso il cinturino)	7 x 3,3 x 1,2 cm
Frequenza di trasmissione	110 kHz
Peso	51 g

Funzioni

Misurazione del numero di battiti del polso

- Allarme causato dal numero massimo di battiti del polso
- Training con timer e allarme per determinare il numero ottimale di battiti del polso
  (salute, fitness, prestazioni e in base a un valore definito dall'utente)
- Numero massimo, minimo, medio di battiti del polso
- Spia di segnalazione (quando vengono superati i valori prestabiliti del numero di battiti del polso)

Funzioni caloriche

- Consumo calorico e smaltimento dei grassi durante il training
- Calcolo dell'indice di massa corporea (IMC)
- Livello di fitness

Cronometro

- 1/100 di secondo, con 99 escursioni del quadrante

Timer per conto alla rovescia

Funzioni del tempo

- Ora e minuti
- Calendario
- Sveglia con ripetizione della sveglia
- Segnale orario
- Secondo fuso orario

Altre funzioni

- Retroilluminazione

Istruzioni importanti per la sicurezza

ATTENZIONE: Prima dell'inizio del training consultare il medico. Può ricevere utili spiegazioni sul training più appropriato, sull'intensità del training e sui valori predefiniti per il numero di battiti del polso. Questo orologio da polso con cardiofrequenzimetro non è un apparecchio medico e serve solo a contribuire all'impostazione del Suo training.

- Batterie

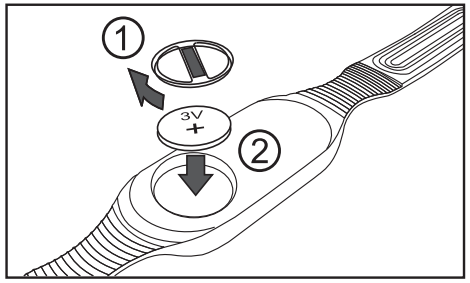
Inserire sempre le batterie facendo attenzione alle corrette polarità e non tentare di ricaricarle o di aprirle. Non getta mai le batterie nel fuoco, perché possono esplodere. Non usa mai assieme batterie tra loro diverse (vecchie e nuove, alcaline e al carbone, ecc.). In caso di uso non appropriato delle batterie, vi è pericolo di esplosione e di sversamento.
Nel caso si verifichi uno sversamento dalle batterie, usare i guanti e pulire a fondo con un panno asciutto l'orologio da polso con cardiofrequenzimetro.

- Tenere l'orologio da polso con cardiofrequenzimetro fuori dalla portata dei bambini

Non lasciare mai che i bambini usino l'orologio da polso con cardiofrequenzimetro quando non sono sorvegliati. I bambini non sono sempre in grado di riconoscere correttamente gli eventuali pericoli.
Se le batterie vengono inghiottite, possono diventare un pericolo per la vita.
Tenere le batterie lontane dalla portata dei bambini.
Se un bambino ha inghiottito una batteria, si deve ricorrere immediatamente al soccorso di un medico.
Tenere anche i fogli usati nell'imballaggio fuori dalla portata dei bambini. Si corre il pericolo di soffocamento.

Come mettere in funzione l' orologio da polso con cardiofrequenzimetro

Svitare con una moneta il coperchio dell'alloggiamento della batteria dalla parte posteriore della cintura pettorale e inserire la batteria da 3 Volt con il segno più (+) rivolto verso l'alto. Riavvitare il coperchio della batteria.



Asportare dal quadrante dell'orologio da polso con cardiofrequenzimetro il foglio di protezione e premere MODE, SEL oppure SET.
Premendo su SEL scegliere quindi la lingua: inglese, tedesco, francese, spagnolo.
Confermare la scelta premendo su SET.
Scegliere allo stesso modo l'unità KM-KG

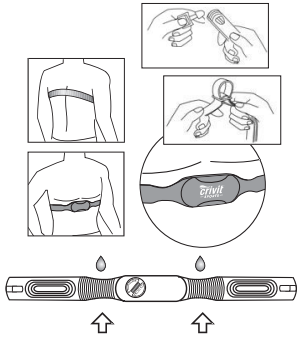
METRIC	KM – KG	KM – KG	KM – KG

oppure l'unità miglio-libbra (M-LB)

IMPERIAL	M – LB	M – LB	M – LB

Terminare la procedura di avviamento premendo MODE.
Premendo contemporaneamente SET e SEL, si può resettare l'orologio. Solo dopo aver resettato l'orologio, si può selezionare un'altra lingua.

Come indossare la cintura pettorale
Adattare la cintura in modo tale che si trovi direttamente al di sotto dei muscoli pettorali. Inumidire leggermente con acqua o con gel per elettrocardiogramma (ECG) (reperibile in farmacia) le superfici di contatto della cintura. Assicurarsi che le superfici di contatto siano sempre a contatto della pelle. Posizionare la cintura come mostrato nella figura seguente. Fare attenzione che la cintura pettorale si trovi nella posizione corretta. Dopo aver espirato del tutto, la cintura deve ancora trovarsi sulla gabbia toracica,

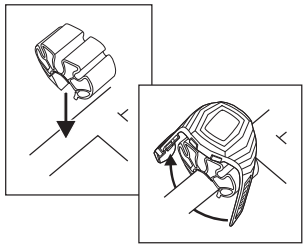


Superficie di contatto

sottoposta ad una leggerissima tensione. Tralicci dell'alta

tensione, linee di corrente sospese di ferro-tranvie o traffico veicolare in scorrimento possono influire sulla misura o disturbarla. Si deve quindi scegliere con molta attenzione il percorso.

Come utilizzare il sostegno per la bicicletta
Si può portare l'orologio con cardiofrequenzimetro al polso oppure lo si può fissare al manubrio della propria bicicletta mediante l'apposito sostegno che viene fornito.



Premere il sostegno dall'alto sul tubo del manubrio. Se il tubo del manubrio ha un diametro particolarmente grande, è necessario premere con notevole forza per fissare il sostegno. A questo punto si può fissare l'orologio da polso con cardiofrequenzimetro al sostegno, allo stesso modo in cui lo si era fissato al polso.

Nell'uso dell'orologio da polso con cardiofrequenzimetro non si deve superare la distanza massima di trasmissione di 70 cm dalla cintura pettorale.

Informazioni importanti sull'uso dell'orologio da polso con cardiofrequenzimetro

L'orologio da polso con cardiofrequenzimetro ha disponibili 3 **modalità di funzionamento.**

Premendo MODE si può cambiare la modalità di funzionamento dell'orologio da polso con cardiofrequenzimetro.
La sequenza delle funzioni è la seguente:

Ora e impostazioni di base

TIME	ZEIT	TEMPS	HORA

Cronometro

CHRONO	ST–UHR	CHRONO	CRONO

Misuratore dei battiti del polso

HRM	PULS	FC	PULSO

Inoltre nelle modalità di funzionamento sono disponibili diverse **sotto funzioni**.

È sempre possibile intervenire sulle sotto funzioni premendo SEL.

Impostazione veloce
Nell'impostazione di valori numerici si può usare l'impostazione veloce premendo e tenendo premuto SEL.

Illuminazione

Premendo brevemente LIGHT, si attiva momentaneamente la retroilluminazione.

Ora e impostazioni di base

TIME	ZEIT	TEMPS	HORA

Premendo SEL si possono richiamare le sotto funzioni della modalità Ora.
Ora e impostazioni di base

TIME	ZEIT	TEMPS	HORA

Allarme sveglia

ALARM	ALARM	ALARM	ALARMA

Timer

TIMER	TIMER	COMPTE	TIMER

Premere e tenere premuto per 3 secondi SET, per passare alla modalità di impostazione.
Sul quadrante compare

HOLD TO SET	HALTEN= EINST.	MAINT= REGLER	MANT= AJUST

e si accende a intermittenza l'indicazione della modalità a 12 oppure a 24 ore.
Per l'impostazione premere SEL e confermare l'impostazione premendo SET.
Impostare allo stesso modo i secondi, i minuti, le ore, l'anno, il mese e il giorno.
Seguono ora le impostazioni di base. Compare dapprima l'anno di nascita.

BIRTHDAY	GEB–TAG	DATNAISS	CUMPL–AN

Per l'impostazione premere SEL e per confermare l'impostazione premere SET.
Impostare allo stesso modo il mese e il giorno.

Compare ora l'indicazione del peso.

WEIGHT	GEWICHT	POIDS	PESO

Impostare ciascuna cifra del proprio peso premendo SEL e confermare la cifra immessa premendo di volta in volta SET.

Compare ora l'indicazione dell'altezza corporea.

HEIGHT	GROESSE	TAILLE	TAMANO

Impostare le singole cifre della propria altezza premendo SEL e confermare la cifra immessa premendo di volta in volta SET.
Terminare la modalità di impostazione premendo MODE.

Secondo fuso orario
Premere e tenere premuto per 3 secondi SEL. L'orologio passa all'indicazione del secondo fuso orario e sul quadrante compare T2. L'impostazione del secondo fuso orario avviene come descritto al punto precedente.
Per ritornare alla normale indicazione dell'ora, premere e tenere premuto SEL per 3 secondi.

Allarme sveglia

ALARM	ALARM	ALARM	ALARMA

Per passare alla modalità di impostazione, tenere premuto SET per 3 secondi.
Sul quadrante compare "AL" e si accendono a intermittenza i minuti della sveglia.
Per l'impostazione premere SEL e confermare questa impostazione premendo SET. Impostare le ore allo stesso modo.
Se si desidera, si può ora impostare il mese e il giorno.
Se non si imposta né il mese né il giorno, l'allarme suona ogni giorno. Se si imposta solo il giorno, l'allarme suona ogni mese. Se si imposta sia il mese che il giorno, l'allarme suona solo alla data impostata.

Sul quadrante compare ora l'impostazione del segnale orario.

CHIME	STDALARM	SIGN HOR	HORA AL

Per l'impostazione premere SEL e confermare l'impostazione premendo SET (ON/EIN/ACTIF/ENCENDID/ACCESO = attivato, OFF/AUS/ INACTIF/APAGADO/SPENTO = disattivato).
Quando il segnale orario è attivato, compare il simbolo della campana e ad ogni ora esatta viene emesso un suono di segnalazione.
Terminare la modalità di impostazione premendo MODE.
Premendo SET è possibile attivare o disattivare l'allarme. Quando l'allarme è attivato, compare il simbolo di allarme .
Per fermare l'allarme quando inizia a suonare, premere SET, SEL o MODE.

Funzione di ripetizione della sveglia
Se quando suona l'allarme non si preme nessun tasto, la funzione di ripetizione della sveglia si attiva automaticamente dopo 30 secondi e sul quadrante il simbolo si accende a intermittenza. L'allarme poi si disattiva e suona nuovamente dopo 2 minuti. Questa sequenza si ripete 5 volte.

Timer (max. 23:59:00)

TIMER	TIMER	COMPTE	TIMER

Per impostare il timer, premere e tenere premuto per 3 secondi SET.
Sul quadrante si accendono a intermittenza le cifre dei minuti del timer.
Per l'impostazione premere SEL e confermare questa impostazione premendo SET. Impostare allo stesso modo le ore.
Segue ora l'impostazione ulteriore del timer. Premendo SEL, scegliere la modalità desiderata:

Cd r Dopo aver raggiunto 0:00 il timer esegue il conteggio inverso del tempo impostato
Cd U Dopo aver raggiunto 0:00 il timer esegue il conteggio in Avanti
Cd S Dopo aver raggiunto 0:00 il timer si ferma

Terminare la modalità di impostazione premendo MODE.
È possibile avviare o fermare il timer premendo SET.
Per resettare il timer, premere e tenere premuto SET.
Decorso il tempo del timer, viene emesso un suono di segnalazione.

Cronometro

CHRONO	ST–UHR	CHRONO	CRONO

Premere SET per avviare o fermare il cronometro. Quando il cronometro è in corsa, premere SET per fermare sul quadrante il tempo di giro. Possono essere fermati sul quadrante fino a 99 tempi di giro.
Premere e tenere premuto SET, per resettare il cronometro.

Funzione memoria

DATA RECALL	ANSICHT DATEN	APPEL DONNEES	RECUP DATOS

Dopo aver fermato il cronometro, premere SEL per fare apparire sul quadrante il giro più veloce. Premere SET per fare comparire gli altri tempi di giro.

Segnalazione: La funzione memoria può essere richiamata solo se è stato registrato almeno un tempo di giro.

Misuratore dei battiti del polso

HRM	PULS	FC	PULSO

Il misuratore dei battiti del polso funziona solo se si usa la cintura pettorale.
Premendo SEL si possono richiamare le sotto funzioni del misuratore dei battiti del polso:

Timer

TIMER	TIMER	COMPTE	TEMPORIZADOR

Funzione memoria

MEMORY	SPEICHER	MEMOIRE	MEMORIA

Intervallo obiettivo di frequenza cardiaca

ZONE	BEREICH	ZONE	ZONA

Consumo calorico, smaltimento dei grassi e indice di massa corporea (IMC)

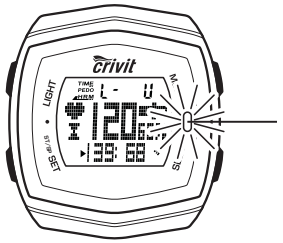
CALORIE	KALORIEN	CALORIES	CALORIAS

Fitness

FITNESS LEVEL	FITNESS LEVEL	NIV FORM PHYSIQ	NIVEL FIT

Quando si usa la cintura pettorale, nella riga intermedia del quadrante viene indicato il numero di battiti del polso. Se viene ricevuto il segnale di frequenza cardiaca, si accende a intermittenza il simbolo del cuore.
A destra, accanto all'indicazione del numero di battiti del polso, compare la percentuale raggiunta rispetto al numero massimo di battiti del polso. Il numero massimo stimato di battiti del polso viene calcolato automaticamente in funzione dell'età, del peso e dell'altezza corporea.

Spia di segnalazione



Se il numero di battiti del polso raggiunge il 99 % del numero massimo o se addirittura supera questo valore oppure se il numero di battiti del polso supera il valore limite impostato (vedere "Zona di frequenza cardiaca a cui arrivare"), si accende la spia a intermittenza rossa.

Timer

MEMORY	SPEICHER	MEMOIRE	MEMORIA

Nella riga inferiore del quadrante viene visualizzato il tempo di training finora trascorso. Nella riga intermedia vengono visualizzati il numero di battiti del polso e la percentuale raggiunta rispetto alla frequenza cardiaca massima.
Il timer esegue automaticamente il conteggio dal momento in cui la cintura pettorale viene posizionata. Il timer continua il conteggio anche quando si passa a un'altra modalità.
Per scegliere la modalità del timer, premere brevemente SET:

TIMER Tempo di training complessivo
⧗ Tempo di training nell'intervallo obiettivo di frequenza cardiaca
▲ Tempo di training oltre l'intervallo obiettivo di frequenza cardiaca
▼ Tempo di training sotto l'intervallo obiettivo di frequenza cardiaca

Premere e tenere premuto SET, per resettare il tempo di training.

Funzione memoria

MEMORY	SPEICHER	MEMOIRE	MEMORIA

I valori memorizzati vengono visualizzati nella riga inferiore.
Frequenza cardiaca massima raggiunta

HI	H	FO	AL

Frequenza cardiaca minima raggiunta

LO	N	FA	BA

Frequenza cardiaca media

AV	D	MO	PR

Per resettare i valori memorizzati, premere e tenere premuto SET.

Intervallo obiettivo di frequenza cardiaca

ZONE	BEREICH	ZONE	ZONA

Nella riga inferiore vengono visualizzati i valori limite superiore e inferiore dell'intervallo obiettivo di frequenza cardiaca.
Il tipo di training scelto viene visualizzato nella riga superiore.

L- U Definito dall'utente
L-1 Salute (50-65% della frequenza cardiaca massima)
L-2 Fitness (65-80% della frequenza cardiaca massima)
L-3 Prestazione (80-95% della frequenza cardiaca massima)

Per cambiare la modalità di impostazione, premere e tenere premuto SET per 3 secondi.
Scegliere il tipo di training premendo SEL. Scegliendo "U" (definito dal cliente), i valori limite possono essere impostati manualmente.
Premere SET. Sul quadrante si accende a intermittenza il valore limite inferiore.
Impostare il valore premendo SEL e confermare questa impostazione premendo SET.
Impostare allo stesso modo il valore limite superiore.
Terminare la modalità di impostazione premendo MODE.
Premere e tenere premuto SEL per attivare l'allarme sui battiti del polso. Quando è attivo l'allarme sui battiti del polso, sul quadrante compare il simbolo di allarme •)) e, quando si esce dall'intervallo obiettivo di frequenza cardiaca, viene emesso un suono di segnalazione "PIP-PIP... PIP-PIP...PIP-PIP". Se il polso ha

raggiunto il 99 % della frequenza cardiaca massima o ha addirittura superato tale valore, viene emesso il suono di allarme della frequenza cardiaca massima "PIP-PIP-PIP-PIP-PIP...". Questo suono non dipende dall'intervallo di training e dall'allarme di frequenza cardiaca dell'intervallo di training.

Calorie, smaltimento dei grassi e IMC (indice di massa corporea)

CALORIE	KALORIEN	CALORIES	CALORIAS

Nella riga inferiore sono indicate le calorie utilizzate.

CALORIE	KALORIEN	CALORIES	CALORIAS

Premere SET per passare all'indicazione dello smaltimento dei grassi, espresso in grammi,

FAT BURN	FETT	CONSGRAISSES	GRASA

oppure all'indicazione dell'indice di massa corporea (IMC).

BMI	BMI	IMC	IMC

Nella visualizzazione del consumo calorico o dello smaltimento dei grassi è possibile resettare i valori memorizzati premendo e tenendo premuto SET.
Segnalazione: Per migliorare la precisione dei valori di consumo calorico e di smaltimento dei grassi, età e peso devono essere impostati correttamente.

Segnalazione: Il contatore dello smaltimento dei grassi si attiva solo a partire da una pulsazione di 120 battiti al minuto.

Informazioni relative all'indice di massa corporea (IMC)
L'indice di massa corporea (IMC) è una costante campionaria che fornisce la valutazione del peso corporeo di una persona. Un valore compreso tra 18,5 e 25 rappresenta la normalità per un adulto. Per valori inferiori a 18,5 si parla di sottopeso. Per valori superiori a 25 si parla di sovrappeso. Per valori superiori a 30 si parla di obesità (adiposi).

L'indice di massa corporea (IMC) fornisce solo un valore di riferimento approssimativo, dal momento che non prende in considerazione la statura di una persona e la naturale diversa composizione individuale del peso corporeo tra tessuto grasso e tessuto muscolare.

Fitness

FITNESS LEVEL	FITNESS LEVEL	NIV FORM PHYSIQ	NIVEL FIT

Subito dopo la conclusione del training, premere SET. Si avvia un conteggio alla rovescia (countdown) di 5 minuti (fase di riposo).
La barra indica il tempo di attesa ancora rimanente. A sinistra compare la misura dei battiti del polso all'inizio e a destra la misura dei battiti del polso attuale.
Nella riga inferiore compare il conteggio alla rovescia (countdown).
Decorsi i 5 minuti, compare il grado di fitness.

Grado di fitness	Battiti del polso
6	>130
5	130-120
4	120-110
3	110-105
2	105-100
1	<100

Trasmissione codificata della frequenza cardiaca

La trasmissione dei dati della cintura pettorale viene codificata in modalità digitale per evitare che si verifichino disturbi quando una persona esegue il training con un partner che utilizza un apparecchio di tipo analogo.
Quando si usa la cintura pettorale per la prima volta, viene selezionato un canale in modo automatico secondo il principio di casualità. Questo canale viene brevemente visualizzato in alto sul quadrante se si passa alla visualizzazione della frequenza cardiaca. I canali disponibili sono CH10, CH11, CH12, CH13 e CH14.

Si può cambiare canale togliendo per un breve tempo la batteria dalla cintura pettorale e rimettendola nel suo alloggiamento. La cintura seleziona un nuovo canale sulla base del principio di casualità e, dopo circa 1 minuto, la misura dei battiti del polso e il nuovo canale vengono visualizzati sul quadrante dell'orologio.

Eliminazione degli errori

La frequenza cardiaca non viene visualizzata o viene visualizzata in modo errato.
Verificare che la cintura pettorale sia nella posizione giusta e sia ben appoggiata.
La pelle di chi esegue il training non deve essere troppo secca o troppo fredda.
Le superfici di contatto possono essere inumidite leggermente per migliorare la funzionalità della misura.
Le fonti di disturbi elettromagnetici possono alterare la ricezione dei segnali.
La distanza tra la cintura e l'orologio può essere al massimo di 70 cm.
Altri apparecchi di misura della frequenza cardiaca, distanti meno di 2 metri, possono disturbare la ricezione dei segnali.
Computer sulla bicicletta, funzionanti senza cavi, possono disturbare la ricezione dei segnali.
Eventualmente è necessario sostituire le batterie.

Il quadrante si legge con difficoltà / L'illuminazione del quadrante non funziona
Sostituire le batterie.

Come sostituire la batteria dell' orologio da polso con cardiofrequenzimetro

La sostituzione della batteria deve essere eseguita da un orologiaio specializzato. Si evitano in questo modo danni alla cassa dell'orologio e agli anelli di guarnizione a tenuta. Vi è anche la possibilità di rivolgersi al nostro servizio di assistenza per una sostituzione al costo della batteria.

Messaggio di segnalazione dello stato della batteria

Quando la carica della batteria nella cintura pettorale non è più sufficiente per il funzionamento normale, sul quadrante dell'orologio compare il messaggio:

TXBELT LO BAT	TXGURT BATT	SNGLTX PILE	TXBCIN BAT BA

Sostituire la batteria della cintura pettorale, come descritto al capitolo "Cintura pettorale".

Impermeabilità all'acqua dell'orologio da polso

Impermeabilità fino a 3 bar. Il dato relativo alla pressione in bar si riferisce alla sovrappressione dell'aria che è stata usata nel corso del collaudo di impermeabilità all'acqua (norma DIN 8310).

3 BAR	✓	×	×	×
5 BAR	✓	✓	×	×
10 BAR	✓	✓	✓	×
20 BAR	✓	✓	✓	✓

Impermeabilità all'acqua della cintura pettorale

Impermeabilità all'acqua secondo la norma IEC 60529 IPX7: 30 m

Indicazioni per la pulizia

Pulire l'apparecchio solo con un panno secco e privo di sfilacciature, come, ad esempio, i fazzoletti per la pulizia delle lenti degli occhiali.

Smaltimento dell'orologio da polso con cardiofrequenzimetro

Questo orologio da polso con cardiofrequenzimetro non può essere smaltito con i normali rifiuti domestici. Deve essere smaltito attraverso un'impresa di smaltimento approvata oppure tramite i servizi di smaltimento comunali. Rispettare le disposizioni in merito, in vigore al momento. In caso di dubbio, rivolgersi alla Azienda locale di Servizi pubblici di smaltimento.

Smaltimento delle batterie

Smaltire correttamente le batterie nei recipienti in commercio, a questo scopo appositamente predisposti. Le batterie non devono essere gettate nei rifiuti domestici. Smaltire le batterie attraverso un'impresa di smaltimento approvata oppure tramite i servizi di smaltimento comunali. Rispettare le disposizioni in merito, in vigore al momento. In caso di dubbio, rivolgersi alla Azienda locale di Servizi pubblici di smaltimento.

Dichiarazione di conformità

Questo prodotto corrisponde, in quanto alla conformità alla destinazione d'uso, ai requisiti fondamentali del § 3 e alle altre disposizioni relative alle apparecchiature di radio e telecomunicazione terminale / Funk- und Telekommunikations-Endgerät (FTEG) (articolo 3 del Radio Equipment & Telecommunications Terminal Equipment, R&TTE).
È possibile richiedere la Dichiarazione di conformità al seguente indirizzo e-mail: conformity@digi-tech-gmbh.com

Garanzia della digi-tech gmbh

Su questo orologio da polso con cardiofrequenzimetro, la garanzia ha un periodo di validità di 3 anni, a partire dalla data di acquisto. Nel caso di difetti di questo orologio da polso con cardiofrequenzimetro, competono all'acquirente i diritti di legge nei confronti del venditore del prodotto. Questi diritti di legge non vengono ridotti dalla nostra garanzia descritta al punto seguente.

Condizioni di garanzia

Il periodo di garanzia decorre dalla data di acquisto. Conservare con cura lo scontrino originale di cassa. Questo scontrino è indispensabile come prova di acquisto. Se entro il periodo di tre anni dalla data di acquisto di questo orologio da polso con cardiofrequenzimetro si verifica un difetto del materiale o un difetto di fabbricazione, questo orologio da polso con cardiofrequenzimetro viene da noi – a nostra scelta – o riparato o sostituito gratuitamente. La prestazione di questa garanzia ha come condizione che l'orologio da polso con cardiofrequenzimetro difettoso ed il relativo scontrino di acquisto (scontrino di cassa) vengano presentati entro il termine di tre anni e che venga presentata per iscritto una breve spiegazione che illustri in che cosa consista il difetto e quando questo difetto si è verificato. Se il difetto è coperto dalla nostra garanzia, l'acquirente riceve da noi un orologio da polso con cardiofrequenzimetro o riparato o nuovo. Con la riparazione o con la sostituzione non ha inizio un nuovo periodo di garanzia.

Periodo di garanzia e diritti di legge sui reclami per difetti

Il periodo di garanzia non viene prolungato dalla prestazione della garanzia. Questo vale anche per le parti sostituite o riparate. Danni e difetti eventualmente già presenti all'acquisto devono essere dichiarate subito dopo l'apertura dell'imballaggio. Le riparazioni che avvengono dopo la scadenza del periodo di garanzia vengono **eseguite al costo**.

Estensione della garanzia

L'orologio da polso con cardiofrequenzimetro è stato prodotto con cura e secondo severe norme di qualità ed è stato coscienziosamente collaudato prima della consegna. La prestazione della garanzia vale per difetti del materiale e per difetti di fabbricazione. Questa garanzia non si estende ai componenti del prodotto che sono soggetti a una normale usura e che quindi possono essere considerati parti di usura e non si estende a danni riportati da componenti frangibili, quali interruttori, batterie o parti in vetro.

Questa garanzia decade se l'orologio da polso con cardiofrequenzimetro è stato danneggiato o se è stato utilizzato o manutenuto in modo non appropriato. Per un uso appropriato dell'orologio da polso con cardiofrequenzimetro devono essere rispettate con precisione tutte le disposizioni riportate nelle istruzioni per l'uso. Scopi applicativi e trattamenti, che sono sconsigliati o segnalati come impropri nelle istruzioni per l'uso, devono essere assolutamente evitati.
L'orologio da polso con cardiofrequenzimetro è destinato esclusivamente all'uso privato e non all'uso commerciale. Nei casi di abuso e di trattamento indebito, di applicazione forzosa e di interventi che non sono stati eseguiti da una nostra Filiale di assistenza autorizzata, la garanzia decade.

Procedura di esecuzione nei casi coperti da garanzia

Per garantire un rapido trattamento delle richieste del cliente, è necessario seguire la seguente procedura:

- In tutti i casi di richieste rendere disponibili lo scontrino di cassa e il codice dell'articolo (72143) come prova di acquisto.
- Il numero dell'articolo si può rilevare dalla targhetta che descrive il tipo di apparecchio, da una incisione, dalla prima pagina delle istruzioni in possesso del cliente (in basso a sinistra) oppure dall'etichetta autoadesiva sul lato posteriore o inferiore dell'apparecchio.
- Nel caso si verifichino difetti di funzionamento o altri guasti**, è opportuno contattare dapprima telefonicamente o per e- mail la divisione di Assistenza sotto riportata.**

Dal sito www.lidl-service.com è possibile scaricare questo e molti altri manuali, video relativi ai prodotti e software.

Assistenza

Nome: inter-quartz GmbH
E-mail: support@inter-quartz.de
Telefono: 00800 5515 6616
Sede: Germania

ES 00800 5515 6616

IT 00800 5515 6616

PT 00800 5515 6616

IAN 72143

Fornitore

Prendere nota che l'indirizzo seguente non è un indirizzo destinato all'assistenza. Prendere contatto dapprima con il punto di Assistenza precedentemente indicato.

Nome: digi-tech gmbh
Via.: Valterweg 27A
Città: Eppstein 65817
Paese: Germania

PT Avisos de utilização e segurança

Índice

Índice ..... - 48 -
Introdução ..... - 50 -
Utilização adequada ..... - 50 -
Conteúdo ..... - 50 -
Dados técnicos ..... - 51 -
Funções ..... - 51 -
Avisos de segurança importantes ..... - 52 -
Funcionamento do medidor de frequência cardíaca ..... - 53 -
Informações importantes quanto ao funcionamento do medidor de frequência cardíaca ..... - 55 -
Luz ..... - 55 -
Hora e acertos de base ..... - 56 -
Alarme ..... - 57 -
Temporizador (máx. 23:59:00) ..... - 58 -
Cronómetro ..... - 58 -
Função de memória ..... - 59 -
Medidor de pulso ..... - 59 -
Luz de aviso ..... - 60 -
Temporizador ..... - 60 -
Função de memória ..... - 61 -

Zona de pulso a atingir ..... - 61 -
Calorias, queima de gordura e IMC ..... - 62 -
Condição física ..... - 63 -
Transmissão codificada da frequência cardíaca ..... - 63 -
Solução de problemas ..... - 64 -
Susbtituir as pilhas do medidor de frequência cardíaca ..... - 64 -
Indicador de pilhas fracas ..... - 64 -
Impermeabilidade à água ..... - 65 -
Resistência à água do cinto peitoral ..... - 65 -
Avisos de limpeza ..... - 65 -
Eliminação do medidor de frequência cardíaca ..... - 65 -
Eliminação das pilhas ..... - 66 -
Declaração de conformidade ..... - 66 -
Garantia da empresa digi-tech gmbh ..... - 66 -
Condições de garantia ..... - 66 -
Período de garantia e direitos legais relativos a defeitos ..... - 67 -
Extensão da garantia ..... - 67 -
Procedimento no caso de garantia ..... - 67 -
Serviço ..... - 68 -
Fornecedor ..... - 68 -

Medidor de frequência cardíaca

Introdução

Parabéns pela compra do seu novo medidor de frequência cardíaca. Você decidiu-se por um aparelho de grande qualidade. O manual de utilização faz parte deste medidor de frequência cardíaca. Aqui encontrará avisos importantes referentes à segurança, à utilização e ao descarte do aparelho. Leia atentamente este manual antes de utilizar o seu medidor de frequência cardíaca. Use o aparelho apenas como é descrito e só nos campos de aplicação indicados.
Se vender o aparelho ou o entregar a outra pessoa, entregue-lhe também este manual.

Utilização adequada

O medidor de frequência cardíaca destina-se à indicação da hora e ao uso das funções descritas neste manual. Qualquer outro uso ou alteração do medidor de frequência cardíaca é indevido. O fabricante não se responsabiliza por danos causados pelo uso indevido ou pelo manuseamento incorrecto. O medidor de frequência cardíaca não se destina ao uso comercial.

Conteúdo

Aviso: verifique o conteúdo logo após a compra. Assegure-se de que todos os acessórios estão incluídos e não estão danificados.

- medidor de frequência cardíaca inclusive pilha (CR2032)
- cinto peitoral inclusive pilha (CR2032)
- suporte para a bicicleta

Dados técnicos

Medidor de frequência cardíaca

Campo de temperatura	0-50°C
Medidas (excepto cinto)	4,4 x 5,0 cm
Medidas do mostrador	2,4 x 1,8 cm
Peso	51 g

Cinto peitoral

Campo de temperatura	0-50°C
Medidas (excepto cinto)	7 x 3,3 x 1,2 cm
Frequência de transmissão	110 kHz
Peso	51 g

Funções

Medição do pulso

- Alarme para o pulso máximo
- Treino do pulso a atingir com temporizador e alarme (saúde, condição física, rendimento e personalizado)
- Pulso máximo, pulso mínimo, pulso médio
- Luz de aviso (ao ultrapassar os valores indicados para o pulso)

Funções de calorias

- Consumo de calorias e queima de gordura durante o treino
- Cálculo do índice de massa corporal IMC
- Nível de condição física

Cronómetro

- 1/100 segundos com 99 tempos de voltas

Temporizador de contagem decrescente

Funções de hora

- Hora
- Calendário
- Alarme com repetição
- Sinal horário
- Segundo fuso horário

Diversos

- Iluminação de fundo

Avisos de segurança importantes

ATENÇÃO: Fale com o seu médico antes de começar o treino. Ele poderá esclarecê-lo sobre o treino mais apropriado para Si, bem como sobre a intensidade em que o mesmo poderá ser praticado e os valores que o seu pulso pode atingir. Este medidor de frequência cardíaca não é um aparelho médico e serve apenas para apoiá-lo na organização do seu treino.

- Pilhas

Coloque as pilhas / baterias tendo em conta a polarização correcta. Não tente carregar ou abrir as pilhas. Nunca deite pilhas ao lume, visto que as mesmas poderão explodir. Não use pilhas diferentes (velhas e novas, alcalinas e de carvão, etc.) em simultâneo. O uso indevido das pilhas pode causar perigo de explosão ou de derrame.
Se tiver ocorrido o derrame das pilhas, use luvas e limpe bem o medidor de frequência cardíaca com um pano seco.

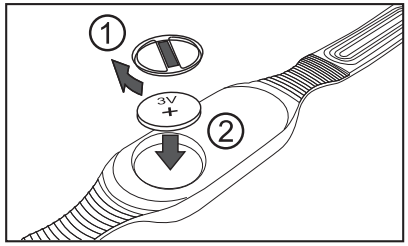
- Medidor de frequência cardíaca fora do alcance das crianças

Nunca deixe que as crianças brinquem com o medidor de frequência cardíaca sem a supervisão de um adulto. As crianças nem sempre reconhecem possíveis perigos correctamente.

As pilhas/baterias podem provocar perigo de vida se forem engolidas.
Mantenha as pilhas fora do alcance de crianças pequenas.
Se for engolida uma pilha deve recorrer de imediato a auxílio médico.
Mantenha de igual modo os plásticos da embalagem fora do alcance das crianças. Podem provocar asfixia.

Funcionamento do medidor de frequência cardíaca

Abra o compartimento das pilhas que está na parte de trás do cinto peitoral utilizando uma moeda e coloque a pilha 3V com o sinal (+) para cima. Feche bem o compartimento das pilhas usando de novo a moeda.



Retire a película protectora do mostrador do medidor de frequência cardíaca e carregue em MODE, SEL ou SET.

Carregue em SEL para escolher um dos idiomas: inglês, alemão, francês e espanhol. Confirme a sua escolha carregando em SET.
Proceda da mesma maneira para escolher a unidade KM-KG

METRIC	KM – KG	KM – KG	KM – KG

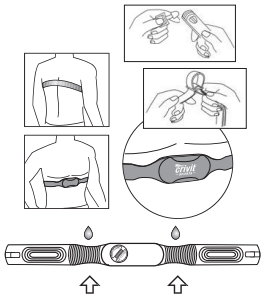
ou Milhas/Libras (M-LB)

IMPERIAL	M – LB	M – LB	M – LB

Termine o procedimento carregando em MODE.
Carregando em simultâneo em SET e SEL pode colocar os valores do relógio em zero. Só pode escolher outro idioma depois de colocar o relógio em zero.

Uso do cinto peitoral

Ajuste o cinto de maneira a que fique bem ajustado directamente sob o músculo peitoral. Humedeça ligeiramente as superfícies de contacto do cinto com água ou com gel para electroencefalograma (que pode obter na farmácia). Certifique-se de que as superfícies de contacto estejam sempre em contacto directo com a pele.
Coloque o cinto como indicado na imagem seguinte.
Verifique se o cinto peitoral está bem colocado. O cinto deverá exercer uma ligeira pressão sobre o peito mesmo depois de expirar o ar completamente. Os postes de alta tensão, as linhas eléctricas de caminhos de ferro ou o trânsito automóvel podem influenciar ou perturbar a medição. Tenha isso em consideração quando escolher o percurso.

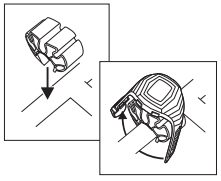


superfície de contacto

Utilização do suporte para bicicleta

Você pode usar o medidor de frequência cardíaca no pulso ou fixá-lo no guiador da bicicleta utilizando o suporte fornecido.

Carregue o suporte no guiador da bicicleta exercendo pressão desde cima. No caso de guiadores de grande diâmetro será provavelmente necessário carregar o suporte



com mais força para conseguir fixá-lo. Pode fixar o medidor de frequência cardíaca ao suporte de bicicleta da mesma maneira do que no pulso.

Ao utilizar o medidor de pulso não ultrapasse a distância máxima de transmissão de 70 cm em relação ao cinto peitoral.

Informações importantes quanto ao funcionamento do medidor de frequência cardíaca

O medidor de frequência cardíaca dispõe de 3 **modos com funções**.

Carregando em MODE pode alternar entre os modos das funções.
A sequência das funções é:

Hora e ajustes de base

TIME	ZEIT	TEMPS	HORA

Cronómetro

CHRONO	ST–UHR	CHRONO	CRONO

Medidor de pulso

HRM	PULS	FC	PULSO

Além disso, os modos de funções dispõem de diversas **sub-funções**.

Pode obter as sub-funções carregando em SEL.

Ajuste rápido
Você pode usar o ajuste rápido ao introduzir valores numéricos carregando em SEL durante alguns segundos.

Luz

Carregue brevemente em LIGHT para acender temporariamente a luz de fundo.

Hora e acertos de base

TIME	ZEIT	TEMPS	HORA

Carregue em SEL para obter a sub-função do modo de hora.
Hora e acertos de base

TIME	ZEIT	TEMPS	HORA

Alarme

ALARM	ALARM	ALARM	ALARMA

Temporizador (Timer)

TIMER	TIMER	COMPTE	TIMER

Carregue em SET durante 3 segundos para obter o modo de acerto.
No mostrador aparece

HOLD TO SET	HALTEN= EINST.	MAINT= REGLER	MANT= AJUST

e o indicador do modo de 12 ou 24 horas pisca.
Para proceder ao acerto carregue em SEL e confirme carregando em SET.
Proceda da mesma maneira para acertar os segundos, os minutos, a hora, o ano, o mês e o dia.
Agora seguem-se os acertos de base. Primeiro aparece o ano do seu nascimento.

BIRTHDAY	GEB–TAG	DATNAISS	CUMPL–AN

Carregue em SEL para introduzir o valor e confirme carregando em SET. Proceda da mesma maneira para o mês e o dia.

Agora aparece o indicador do peso.

WEIGHT	GEWICHT	POIDS	PESO

Introduza o valor do seu peso carregando em SEL e confirme carregando em SET.

Agora aparece o indicador da sua altura.

HEIGHT	GROESSE	TAILLE	TAMANO

Introduza o valor da sua altura carregando em SEL e confirme com SET.
Termine o modo de acerto carregando em MODE.

Segundo fuso horário
Carregue em SEL durante 3 segundos. O relógio passa para o indicador do segundo fuso horário e aparece T2 no mostrador. O ajuste do segundo fuso horário faz-se como descrito no parágrafo anterior.
Carregue em SEL durante 3 segundos para voltar ao indicador normal de hora.

Alarme

ALARM	ALARM	ALARM	ALARMA

Carregue em SET durante 3 segundos para obter o modo de acerto.
No mostrador aparece "AL" e os minutos da hora de alarme piscam.
Carregue em SEL para acertar e confirme carregando em SET. Proceda da mesma maneira para acertar a hora.
Se o desejar pode acertar o mês e o dia.
Se não introduzir nem mês nem dia, então o alarme soará diariamente. Se só introduzir o dia, o alarme soará mensalmente. Se introduzir mês e dia, então o alarme soará apenas na data que foi introduzida.

Agora aparece o acerto do sinal horário.

CHIME	STDALARM	SIGN HOR	HORA AL

Para acertar carregue em SEL e confirme carregando em SET
(ON/EIN/ACTIF/ENCENDID=ligado,
OFF/AUS/INACTIF/APAGADO=desligado).
Quando o sinal horário está ligado, aparece o símbolo de sino e a cada hora soa o sinal.
Termine o modo de acerto carregando em MODE.
Pode ligar ou desligar o alarme carregando em SET. Quando o alarme está ligado aparece o símbolo de alarme .

Ao soar o alarme carregue em SET, SEL ou MODE para parar o alarme.

Função dormitar
Se ao soar o alarme não carregar em nenhuma tecla, a função dormitar activa-se automaticamente passados 30 segundos e o símbolo pisca no mostrador. O alarme desliga-se temporariamente e volta a soar passados 2 minutos. Este procedimento repete-se 5 vezes.

Temporizador (máx. 23:59:00)

TIMER	TIMER	COMPTE	TIMER

Carregue em SET durante 3 segundos para acertar o temporizador.
Os minutos da hora do temporizador piscam no mostrador.
Para acertar carregue em SEL e confirme carregando em SET. Proceda da mesma maneira para acertar a hora.
Agora segue-se o acerto adicional do temporizador. Escolha o modo desejado carregando em SEL:

Cd r após chegar a 0:00 o temporizador começa a contagem decrescente do tempo introduzido
Cd U após chegar a 0:00 o temporizador faz a contagem crescente
Cd S após chegar a 0:00 o temporizador pára

Termine o modo de acerto carregando em MODE.
Pode iniciar ou parar o temporizador carregando em SET.
Carregue em SET durante uns segundos para colocar o temporizador em zero.
Passado o tempo desejado soa um sinal.

Cronómetro

CHRONO	ST–UHR	CHRONO	CRONO

Para iniciar ou parar o cronómetro carregue em SET. Carregue em SEL durante a cronometragem para obter o tempo de uma volta. Podem ser cronometrados os tempos de até 99 voltas.

Carregue em SET durante uns segundos para colocar o cronómetro em zero.

Função de memória

DATA RECALL	ANSICHT DATEN	APPEL DONNEES	RECUP DATOS

Ao carregar em SEL com o cronómetro parado é indicada a volta mais rápida no mostrador. Carregue em SET para ver as restantes voltas.

Aviso: só pode obter a função de memória se tiver sido gravado, pelo menos, o tempo de uma volta.

Medidor de pulso

HRM	PULS	FC	PULSO

O medidor de pulso só funciona se utilizar o cinto peitoral.

Carregue em SEL para obter as sub-funções do medidor de pulso:
Temporizador

TIMER	TIMER	COMPTE	TEMPORIZADOR

Função de memória

MEMORY	SPEICHER	MEMOIRE	MEMORIA

Pulso a atingir

ZONE	BEREICH	ZONE	ZONA

Consumo de calorias, queima de gordura e IMC

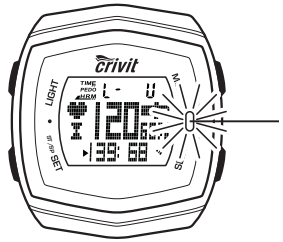
CALORIE	KALORIEN	CALORIES	CALORIAS

Condição física

FITNESS LEVEL	FITNESS LEVEL	NIV FORM PHYSIQ	NIVEL FIT

Ao utilizar o cinto peitoral, o pulso vem indicado na linha central do mostrador. O símbolo de coração pisca ao ser recebido o sinal da frequência cardíaca.
À direita do indicador de pulso aparece o percentagem de pulso máximo já atingida. O pulso máximo é calculado automaticamente a partir da idade, do peso e da altura.

Luz de aviso



Quando o seu pulso atinge 99% do pulso máximo, ultrapassa este valor, ou quando o pulso ultrapassa o valor-limite introduzido (veja "zona de pulso a atingir") pisca uma luz de aviso vermelha.

Temporizador

TIMER	TIMER	COMPTE	TEMPORIZADOR

O tempo de treino decorrido até agora vem indicado na linha inferior do mostrador. Na linha central vêm indicados o pulso e a parte percentual do pulso máximo já atingida.
O temporizador conta automaticamente a partir do momento em que o cinto peitoral é colocado. O temporizador continua a contar mesmo quando se muda para outra função.
Carregue brevemente em SET para escolher o modo de temporizador:
TIMER Tempo de treino total
▼ Tempo de treino dentro da zona de pulso a atingir
▲ Tempo de treino acima da zona de pulso a atingir

▼ Tempo de treino abaixo da zona do pulso a atingir
Carregue em SET durante uns segundos para colocar o tempo de treino em zero.

Função de memória

MEMORY	SPEICHER	MEMOIRE	MEMORIA

Os valores gravados são indicados na linha inferior.
pulso máximo atingido

HI	H	FO	AL

pulso mínimo atingido

LO	N	FA	BA

pulso médio

AV	D	MO	PR

Carregue em SET durante uns segundos para colocar os valores gravados em zero.

Zona de pulso a atingir

ZONE	BEREICH	ZONE	ZONA

Na linha inferior são indicados os valores-limite superior e inferior da zona de pulso a atingir.
A forma de treino escolhida vem indicada na linha superior.
L- U personalizado
L-1 saúde (50-65% do pulso máximo)
L-2 condição física (65-80% do pulso máximo)
L-3 rendimento (80-95% do pulso máximo)

Carregue em SET durante 3 segundos para obter o modo de acerto.
Escolha a forma de treino carregando em SEL. Se escolher "U" (personalizado) pode introduzir os valores-limite manualmente.

Carregue em SET. O valor-limite inferior pisca no mostrador. Introduza o valor carregando em SEL e confirme carregando em SET.
Proceda da mesma maneira para introduzir o valor-limite superior.
Finalize o modo de acerto carregando em MODE.
Carregue em SEL durante uns segundos para ligar o alarme de pulso. Quando o alarme de pulso está ligado aparece o símbolo de alarme no mostrador e soa um sinal acústico sempre que sair da zona de pulso a atingir "PIP-PIP... PIP-PIP...PIP-PIP". Quando o seu pulso atinge 99% do pulso máximo ou ultrapassa este valor, soa o alarme de pulso máximo "PIP-PIP-PIP-PIP-PIP...". Este sinal é independente da zona de treino e do alarme de pulso da zona de treino.

Calorias, queima de gordura e IMC

CALORIE	KALORIEN	CALORIES	CALORIAS

As calorias consumidas vêm indicadas na linha inferior.

CALORIE	KALORIEN	CALORIES	CALORIAS

Carregue em SET para obter a queima de gordura em gramas

FAT BURN	FETT	CONSGRAISSES	GRASA

ou para indicar o seu IMC .

BMI	BMI	IMC	IMC

No indicador do consumo de calorias ou da queima de gordura pode colocar em zero os valores gravados carregando em SET.
Aviso: Para melhorar a exactidão do indicador da queima de calorias e de gordura, os dados sobre a idade e o peso devem estar correctos.

Aviso: o contador da queima de gordura apenas se activa quando o pulso é igual ou superior a 120 batidas por minuto.

Avisos sobre o índice de massa corporal IMC
O índice de massa corporal IMC é um número de medida para a avaliação do peso de uma pessoa. Um valor entre 18,5 e 25 é considerado normal para um

adulto. Quando o valor é inferior a 18,5 considera-se que há falta de peso. Quando o valor é superior a 25 considera-se que há excesso de peso. Quando o valor é superior a 30 está-se na presença de Adipositas (obesidade).
O IMC fornece apenas um valor de orientação rudimentar já que não considera a altura de uma pessoa e a composição natural do peso em tecidos gordurosos e musculares diferentes em cada indivíduo.

Condição física

FITNESS LEVEL	FITNESS LEVEL	NIV FORM PHYSIQ	NIVEL FIT

Carregue em SET logo após o treino. Começa uma contagem decrescente de 5 minutos (fase de repouso).
A barra mostra o tempo de espera que ainda falta. À esquerda aparece o pulso inicial e à direita o pulso actual. Na linha inferior aparece o tempo de contagem decrescente.
Passados os 5 minutos aparece o grau da condição física.

Grau cond. física	Pulso
6	>130
5	130-120
4	120-110
3	110-105
2	105-100
1	<100

Transmissão codificada da frequência cardíaca

A transmissão de dados do cinto peitoral é codificada digitalmente para evitar que surjam interferências quando treinar com outra pessoa que utilize um aparelho semelhante.
Na primeira utilização do cinto peitoral será escolhido um canal segundo o princípio aleatório. O canal aparece brevemente na parte superior do mostrador

quando passar para o indicador de frequência cardíaca. Os canais disponíveis são CH10, CH11, CH12, CH13 und CH14.
Pode mudar o canal retirando a pilha do cinto peitoral e voltando a colocá-la. O cinto escolhe outro canal segundo o princípio aleatório e, passado cerca de 1 minuto, o medidor de frequência cardíaca indica o pulso e o novo canal.

Solução de problemas

O pulso não é indicado ou é incorrecto
Verifique se o cinto peitoral está colocado correctamente.
A sua pele não deve estar nem demasiado seca nem fria.
Pode humedecer ligeiramente as superfícies de contacto para melhorar a função.
Fontes electromagnéticas podem prejudicar a recepção do sinal.
A distância entre o cinto e o relógio deve ser, no máximo, de 70 cm.
Outros medidores de pulso que estejam a uma distância inferior a 2m podem prejudicar a recepção do sinal.
Computadores de bicicleta sem fios podem prejudicar a recepção do sinal.
Eventualmente terá de substituir as pilhas.

O mostrador é de difícil leitura / A luz não funciona
Substitua as pilhas.

Susbtituir as pilhas do medidor de frequência cardíaca

As pilhas deverão ser substituídas por um relojoeiro. Assim evitam-se danos na caixa do relógio e nos anéis de calafetagem. Para a substituição das pilhas também poderá enviar o seu medidor de frequência cardíaca ao nosso endereço de serviço ao cliente, contra pagamento.

Indicador de pilhas fracas

Quando a carga das pilhas não for suficiente para garantir o funcionamento normal do cinto peitoral aparece no mostrador do medidor de frequência cardíaca:

TXBELT LO BAT	TXGURT BATT	SNGLTX PILE	TXBCIN BAT BA

Substitua as pilhas do cinto peitoral como descrito no capítulo "cinto peitoral".

Impermeabilidade à água

O relógio é à prova de água até 3 bar. Esta indicação refere-se à pressão atmosférica que foi aplicada no quadro da prova à impermeabilidade à água (DIN8310).

3 BAR	✓	×	×	×
5 BAR	✓	✓	×	×
10 BAR	✓	✓	✓	×
20 BAR	✓	✓	✓	✓

Resistência à água do cinto peitoral

Resitência à água em conformidade com a norma internacional IEC 60529 IPX7: 30 m

Avisos de limpeza

Limpe o aparelho apenas com um pano seco que não largue pêlos, como por exemplo, para a limpeza de óculos.

Eliminação do medidor de frequência cardíaca

Não deite este aparelho no lixo normal. Entregue-o num dos pontos de recolha de aparelhos eléctricos autorizados ou na sua câmara municipal. Observe as regulamentações respectivas em vigor. Em caso de dúvida contacte a sua câmara municipal.

Eliminação das pilhas

Deite as pilhas nos contentores existentes para o efeito („pilhões"). Não deite as pilhas no lixo normal. Entregue-as num dos pontos de recolha autorizados ou na sua câmara municipal. Observe as regulamentações respectivas em vigor. Em caso de dúvida contacte a sua câmana municipal.

Declaração de conformidade

Este produto corresponde, quando utilizado correctamente, às exigências fundamentais do § 3 e das restantes disposições pertinentes da Directiva relativa aos equipamentos de rádio e equipamentos terminais de telecomunicações (Artigo 3° da Directiva R&TTE).
Pode encomendar a declaração de conformidade em:
conformity@digi-tech-gmbh.com

Garantia da empresa digi-tech gmbh

Para este medidor de frequência cardíaca oferecemos uma garantia de 3 anos contados a partir data de compra. No caso de este medidor de frequência cardíaca apresentar falhas ou defeitos Você tem direitos legais perante o vendedor do produto. Estes direitos legais não são restringidos pela nossa garantia que descrevemos de seguida.

Condições de garantia

O prazo de garantia começa a partir da data de compra. Guarde por isso o talão de compra original num sítio seguro. Este documento é necessário como comprovativo da compra. Se, dentro do prazo de três anos contados a partir da data de compra, o medidor de frequência cardíaca apresentar algum defeito ou falha de material ou de fabrico o aparelho será - segundo o nosso critério - arranjado ou substituído a título gratuito. É condição prévia que, dentro do prazo de três anos, apresente o medidor de frequência cardíaca defeituoso bem como o comprovativo de compra (talão da caixa) e descreva por escrito de que defeito se trata e quando surgiu o mesmo. Se o defeito estiver coberto pela nossa garantia, receberá um medidor de frequência cardíaca reparado ou um novo.

Todavia com o arranjo ou a troca do produto não começa um período de garantia novo.

Período de garantia e direitos legais relativos a defeitos

O período de garantia não será prolongado com a prestação de garantia. O mesmo se aplica aos componentes que tenham sido arranjados ou substituídos. Os danos ou defeitos que sejam detectados no acto da compra deverão ser-nos comunicados de imediato. Qualquer arranjo que tiver de ser feito passado o período de garantia terá de ser **pago**.

Extensão da garantia

O medidor de frequência cardíaca foi produzido cumprindo directivas de qualidade rigorosas e foi testado escrupulosamente antes da sua entrega. A garantia extende-se a falhas ou defeitos de material ou de fabrico. Esta garantia não se extende a componentes do produto que estejam sujeitos ao desgaste normal e que sejam, por isso, considerados como elementos desgastáveis, nem a danos em componentes frágeis como interruptores, acumuladores de bateria ou que sejam feitos de vidro.
A garantia deixa de ter aplicação sempre que o medidor de frequência cardíaca seja danificado ou não seja usado ou mantido devidamente. Devem ser cumpridas todas as instruções para uma utilização adequada mencionadas neste manual. Deverão ser evitadas as formas de uso que sejam desaconselhadas ou das quais se avise neste manual.
O medidor de frequência cardíaca destina-se exclusivamente ao uso privado e não ao uso comercial. A garantia deixa de aplicar-se em caso de uso abusivo ou indevido, uso de violência ou interferências não autorizadas pelo nosso serviço autorizado.

Procedimento no caso de garantia

Para assegurar um procedimento rápido queira seguir os seguintes conselhos:

- No caso de ter reclamações ou perguntas tenha sempre à disposição o talão de compra e o número do artigo (72143).

- O número do artigo encontra-se no rótulo, gravado, no título do manual de instruções (parte inferior esquerda) ou na etiqueta colada na parte de trás ou de baixo do aparelho.
- Se surgirem falhas nas funções ou outros defeitos **contacte primeiro o departamento de serviço seguinte por telefone ou por E-Mail.**

Em www.lidl-service.com pode carregar este e muitos outros manuais de instruções, vídeos de produtos e software.

Serviço

Nome: inter-quartz GmbH
E-Mail: support@inter-quartz.de
Telefone: 00800 5515 6616
Sede: Deutschland

ES **00800 5515 6616**

IT **00800 5515 6616**

PT **00800 5515 6616**

IAN 72143

Fornecedor

Tenha em consideração que o endereço seguinte não é um endereço de serviço. Contacte primeiro o departamento de serviço mencionado acima.

Nome: digi-tech gmbh
Str.: Valterweg 27A
Cidade: Eppstein 65817
País: Deutschland

GB Usage and safety instructions

Table of contents

Table of contents ... - 69 -
Preliminary note ... - 71 -
Intended use ... - 71 -
Scope of delivery ... - 71 -
Technical specifications ... - 71 -
Features ... - 72 -
Important safety information ... - 73 -
Setup of the heart rate monitor ... - 74 -
Important notes on the operation of the wrist watch ... - 76 -
Light ... - 76 -
Time and basic settings ... - 77 -
Alarm ... - 78 -
Timer (max. 23:59:00) ... - 79 -
Stop watch ... - 79 -
Memory feature ... - 80 -
Heart rate measurement ... - 80 -
Warning light ... - 81 -
Timer ... - 81 -
Memory feature ... - 82 -
Target heart rate ... - 82 -

Calories, fat burn and BMI ... - 83 -
Fitness ... - 84 -
Coded transmission ... - 84 -
Troubleshooting ... - 85 -
Replacing the heart rate monitor battery ... - 85 -
Battery low indicator ... - 85 -
Water resistance of the heart rate monitor ... - 86 -
Water resistance of the chest belt ... - 86 -
Cleaning instructions ... - 86 -
Disposal of the electronic appliance ... - 86 -
Disposal of the batteries ... - 87 -
Declaration of conformity ... - 87 -
digi-tech gmbh warranty ... - 87 -
Warranty conditions ... - 87 -
Warranty period and defects liability ... - 87 -
Scope of the warranty ... - 88 -
Warranty claim procedure ... - 88 -
Service ... - 89 -
Supplier ... - 89 -

Heart Rate Monitor

Preliminary note

Please read the instruction manual before using the product for the first time- even if you are experienced at using electronic equipment. Please take special care when reading the chapter "Important safety information". Keep this instruction manual so you may use it a reference material in the future. If you sell or give this product to someone else it is very important to also include this manual.

Intended use

This electronic appliance is intended for time display and the described additional features. Any other use or modification of the electronic appliance does not comply with the intended uses. The manufacturer is not liable for damages caused by improper use or misuse. The device is not intended for commercial use.

Scope of delivery

Please note: Check the scope of delivery after purchase. Please ensure that all parts are included and undamaged.

- Wrist watch incl. battery (CR2032)
- Chest belt incl. battery (CR2032)
- Bicycle holder

Technical specifications

Wrist watch

Operating temperature	0-50°C
Dimensions	4,6 x 3,3 x 1,6 cm
Display	2,5 x 1,9 cm
Weight	51g

Chest belt

Operating temperature	0-50°C
Dimensions	7 x 3,3 x 1,2 cm
Frequency	110 kHz
Weight	51g

Features

Heart rate measurement

- Alarm for maximum heart rate
- Target heart rate training with timer and alarm (Health, Fitness, Peformance and user defined)
- Max. heart rate, min. heart rate and average heart rate
- Warning light for high heart rate

Calorie features

- Calories and fat burned during training
- BMI-calculation
- Fitness Level

Stop watch

- 1/100 seconds with 99 lap times

Countdown timer

Time features

- Time
- Calendar
- Alarm with snooze
- Hourly chime
- Second time zone

Other

- Back light

Important safety information

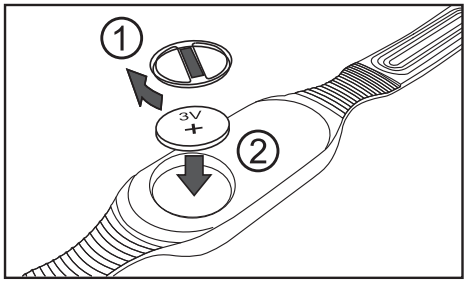
ATTENTION: Consult your doctor before you begin any training program. Your doctor can help you choose the proper training intensity and heart rate guidelines for your exercises.
This heart rate wrist watch is not a medical device and should only be used as a guide for your training.

- Batteries
Insert the batteries/ rechargeable batteries in the correct polarity. Don't try to recharge non-rechargeable batteries and under no circumstances throw them into fire. Danger of explosion.
Do not use unequal batteries (old and new, Alkaline and carbon, etc.) simultaneously. If you will not use the device for a long time, remove the batteries and store the device in a dry and dust-free place. Improper use of batteries may cause an explosion or leakage. If the batteries have leaked, use gloves and clean the appliance thoroughly with a dry cloth.

- Electrical devices should not be in the hands of children
Never let children use electrical devices unsupervised. Children can't always recognize the possible dangers properly. Batteries/ rechargeable batteries can be life threatening when swallowed. Store the batteries where they cannot be reached by small children. If a battery is swallowed, medical aid must be sought immediately.
Also keep the packaging foils away from children. Danger of suffocation.

Setup of the heart rate monitor

Use a coin to unscrew the battery cover on the back side of the chest belt and insert the 3V battery with the (+) sign facing up. Screw the battery compartment cover back into the case.



Remove the protective film from the display and press MODE, SEL or SET.

Now select English, German, French or Spanish language by pressing SEL and confirm your setting by pressing SET.

Select the unit KM-KG

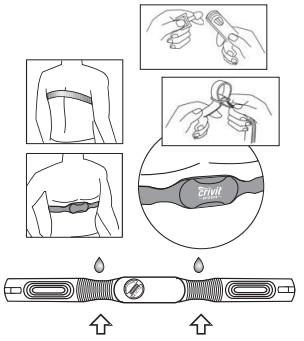
METRIC	KM – KG	KM – KG	KM – KG

or Miles/pounds

IMPERIAL	M – LB	M – LB	M – LB

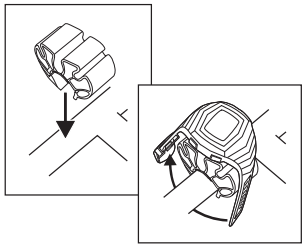
in the same way. Complete the setting procedure by pressing MODE.
The watch can be reset by pressing and holding SET and SEL together. Only after reseting the watch the other language can be selected.

Wearing the chest belt
Adjust the chest belt so that it fits snugly directly below the chest muscles. Moisten the contact areas with water or ECG gel (ECG gel can be purchased at a pharmacy). Ensure that the contact areas constantly remain in skin contact.
Position the chest belt as per the following illustration.
Please ensure that the chest belt is seated properly. When you have exhaled completely the chest belt should still have very slight tension pressing it to your chest.
High voltage power lines, Trains or moving vehicular traffic may interfere with the heart rate measurement. Please consider this when planning your exercise route.



contact area

Using the bicycle holder
The included bicycle holder can be used to attach the wrist watch to the handlebar of a bicycle.
Press the bicycle holder onto the top of the handlebar. Handlebars with an especially large diameter may require the use of additional force to snap on the bicycle holder. The heart rate monitor can now be attached to the bicycle holder in the same way that you would attach it to your wrist.



The maximum range of 70cm between the wrist watch and the chest belt should not be exceeded.

Important notes on the operation of the wrist watch

The watch has 3 different **Modes of Operation**

Press MODE to select the mode of operation of the watcnh.
The order of the modes is as follows:

time and basic settings

TIME	ZEIT	TEMPS	HORA

stop watch

CHRONO	ST-UHR	CHRONO	CRONO

heart rate

HRM	PULS	FC	PULSO

Each mode of operation may have several **subfeatures**.

The subfeatures can always be accessed by pressing SEL.

Speed setting
When setting numerical values, press and hold SEL to use the speed setting feature.

Light

Briefly press LIGHT to temporarily activate the light.

Time and basic settings

TIME	ZEIT	TEMPS	HORA

The subfeatures of the time mode can be accessed by pressing SEL.

time and basic settings

TIME	ZEIT	TEMPS	HORA

alarm

ALARM	ALARM	ALARM	ALARMA

timer

TIMER	TIMER	COMPTE	TIMER

Press and hold SET for 3 seconds to access setting mode.

The display will show

HOLD TO SET	HALTEN= EINST.	MAINT= REGLER	MANT= AJUST

and the 12 or 24 hour selection will blink on the display.
Press SEL to select a setting and confirm your setting by pressing SET. Set the seconds, minutes, hours, year, month and day in the same way.

Now the basic settings will follow. First the year of the birthday setting will appear

BIRTHDAY	GEB-TAG	DATNAISS	CUMPL-AN

Press SEL to set the year and press SET to confirm your setting. Set the month and day in the same way.

Now the weight will appear

WEIGHT	GEWICHT	POIDS	PESO

Set the digits of your weight by pressing SEL and confirm each digit by pressing SET.

Now the height display will appear

HEIGHT	GROESSE	TAILLE	TAMANO

Set each digit of your height by pressing SEL and confirm each digit by pressing SET.
Exit setting mode by pressing MODE.

Second time zone
Press and hold SEL for 3 seconds. The watch will switch to the second time zone display and T2 will appear on the display. Setting the second time zone can be accomplished in the same way as described in the previous paragraph.
Press and hold SEL for 3 seconds to return to normal time mode.

Alarm

ALARM	ALARM	ALARM	ALARMA

Press and hold SET for 3 seconds to enter setting mode.
"AL" will appear on the display and the minutes of the alarm time will blink.
Press SEL to set the minutes and press SET to confirm your setting. Set the hours in the same way.
You may optionally set the month and day as well.
If neither month nor day are set the alarm will sound daily. If the day is set, the alarm will sound monthly. If both the month and the day are set the alarm will sound only at the set date.

The hourly chime setting will now appear on the display

CHIME	STDALARM	SIGN HOR	HORA AL

Press SEL to select a setting and confirm your setting by pressing SET
(ON/EIN/ACTIF/ENCENDID=on,
OFF/AUS/INACTIF/APAGADO=off).
If the chime is activated, the bell symbol will appear and the watch will chime at the beginning of every hour.
Exit setting mode by pressing MODE. The alarm can be activated or deactivated by pressing SET. If the alarm is activated the alarm symbol will appear.

When the alarm sounds, press SET, SEL or MODE to stop the alarm.

Snooze feature
If no button is pressed when the alarm sounds, the alarm will shut off after 30 seconds and the symbol will blink on the display. The alarm will stop and will resume after sounding after 2 minutes. The process will repeat itself 5 times.

Timer (max. 23:59:00)

TIMER	TIMER	COMPTE	TIMER

Press and hold SET for 3 seconds to enter setting mode.
The minutes of the timer time will blink on the display.
Press SEL to set minutes of the timer time and confirm your setting by pressing SET.
Set the hours in the same way.
Now the additional settings for the timer will follow. Press SEL to select the desired mode:

Cd r After reaching 0:00 the timer will count the set time again
Cd U After reaching 0:00 the timer will count forward
Cd S After reaching 0:00 the timer will stop

Exit setting mode by pressing MODE.
The timer can be started or stopped by pressing SET.
Press and hold SET to reset the timer.
After the timer time is up an alarm will sound.

Stop watch

CHRONO	ST-UHR	CHRONO	CRONO

Press SET to start or stop the stop watch. Press SEL while the stop watch is running to record a lap time. Up to 99 laps can be recorded.
Press and hold SET to reset the stop watch.

Memory feature

DATA RECALL	ANSICHT DATEN	APPEL DONNEES	RECUP DATOS

Press SEL while the stop watch is stopped to display the fastest lap on the display.
Press SET to display the other lap times.

Please note: The memory feature can only be used if at least one lap time was recorded.

Heart rate measurement

HRM	PULS	FC	PULSO

The subfeatures of the heart rate measurement can only be used when the chest belt is connected.

Press SEL to access the subfeatures of the heart rate watch.

Timer

TIMER	TIMER	COMPTE	TEMPORIZADOR

memory feature

MEMORY	SPEICHER	MEMOIRE	MEMORIA

target heart rate

ZONE	BEREICH	ZONE	ZONA

calories, fat burn and BMI

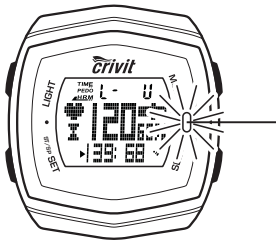
CALORIE	KALORIEN	CALORIES	CALORIAS

fitness

FITNESS LEVEL	FITNESS LEVEL	NIV FORM PHYSIQ	NIVEL FIT

In the middle row of the display the heart rate is shown while wearing the chest belt. If the signal is received from the chest belt the heart symbol will flash. To the right of the heart rate the heart rate in percent of the maximum heart rate is shown. The maximum heart rate is calculated by evaluating your age, weight and height.

Warning light



If your heart rate reaches or exceeds 99% of your maximum heart rate, or your heart rate exceeds the target zone values (see target zone) the red warning light will blink.

Timer

TIMER	TIMER	COMPTE	TEMPORIZADOR

The bottom row of the display will show the elapsed training time. The middle row will show your heart rate and the heart rate in percent of the maximum heart rate.
The timer will start automatically when the chest belt starts measuring the heart rate. The timer will continue counting the time if the feature mode of the watch is changed.
Press SET to select the timer mode:

TIMER total training time
▼ training time in heart rate target zone
▲ training time with heart rate over target zone
▼ training time with heart rate below target zone

Press and hold SET to reset the training time.

Memory feature

MEMORY	SPEICHER	MEMOIRE	MEMORIA

The stored values are shown in the bottom row of the display.

maximum heart rate during training

HI	H	FO	AL

minimum heart rate during training

LO	N	FA	BA

average heart rate during training

AV	D	MO	PR

Press and hold SET to reset the stored values.

Target heart rate

ZONE	BEREICH	ZONE	ZONA

The bottom row of the display will show the lower and upper limit value of the target zone.

The selected training type is shown on the top row of the display.

L- U user defined
L-1 Health (50-65% of maximum heart rate)
L-2 Fitness (65-80% of maximum heart rate)
L-3 Performance (80-95% of maximum heart rate)

Press and hold SET for 3 seconds to enter setting mode.
Select the training type by pressing SEL. If "U" is selected (user defined) the lower and upper limits can be set. Press SET. The display will show the lower limit.

Set the value by pressing SEL and confirm your setting by pressing SET. Set the upper limit in the same way.
Exit setting mode by pressing MODE. Press and hold SEL to activate the heart rate alarm. When the heart rate alarm is activated, the alarm symbol will appear on and an alarm will sound when the measured heart rate is not within the set zone "BEEP-BEEP...BEEP-BEEP...BEEP-BEEP".
If the measured heart rate is at or above 99% of the maximum heart rate the max. heart rate alarm will sound. "BEEP-BEEP-BEEP-BEEP-BEEP-BEEP". The max. heart alarm is independant of the training zone and the heart rate alarm of the training zone.

Calories, fat burn and BMI

CALORIE	KALORIEN	CALORIES	CALORIAS

The lower row will show the burned calories

CALORIE	KALORIEN	CALORIES	CALORIAS

Press SET to switch to the display of fat burn in gram

FAT BURN	FETT	CONSGRAISSES	GRASA

or to the display of your BMI

BMI	BMI	IMC	IMC

In the display for calorie burn or fat burn the values can be reset by pressing and holding SET.

Note: To increase the accuracy of the calorie and fat burn displays your age and weight must be set correctly.

Note: The counter for fat burn is only activated while your heart rate is above 120 beats per minute.

Notes on the BMI
The BMI is a statistical measurement that can be used to judge a persons weight. For adults, a value between 18.5 and 25 is considered normal. Values below 18.5 are considered "underweight". Values above 25 are considered "overweight". Values above 30 are considered "Obese".
The BMI is only a coarse guideline because it does not take a persons body type and body composition into consideration.

Fitness

FITNESS LEVEL	FITNESS LEVEL	NIV FORM PHYSIQ	NIVEL FIT

After your training, immediately press SET. A 5 minute countdown will start (cool down phase).
The bar will show the remaining time. On the left side of the display the heart rate at the beginning of cool down is shown. On the right side of the display the current heart rate is shown. The countdown time is shown on the bottom row of the display.
After 5 minutes your fitness level will appear.

Fitness level	Heart rate
6	>130
5	130-120
4	120-110
3	110-105
2	105-100
1	<100

Coded transmission

The chest belt's transmissions are digitally coded to prevent interference if you are training with a training partner who is using an identical watch and chest belt. When using the chest belt for the first time, a random channel is selected automatically. The channel is briefly displayed at the top of the display upon

entering the heart rate display mode. The available channels are CH10, CH11, CH12, CH13 and CH14.
The channel can be changed by briefly removing the battery from the chest best and reinserting it. The chest belt will randomly select a channel and after approx. 1 minute the heart rate and the new channel will appear on the display of the watch.

Troubleshooting

The heart rate is not shown or is shown incorrectly
Make sure the chest belt is positioned correctly and fits well.
Your skin should not be too dry or too cold.
The contact areas can be slightly moistened to improve function.
Electromagnetic interference may have an adverse effect on reception.
The distance between watch and chest belt must be under 70cm.
Other heart rate measuring devices within a 2m range may also cause interference.
Wireless bicycle computers may cause interference.
The batteries may be low and require replacing.

The display is unreadable / the light does not work
Replace the batteries.

Replacing the heart rate monitor battery

Battery replacements must be performed by an expert to avoid damaging the case or gaskets.

Battery low indicator

If the battery voltage on the chest belt battery drops below the voltage required for normal operation,

TXBELT LO BAT	TXGURT BATT	SNGLTX PILE	TXBCIN BAT BA

will appear on the display. Replace the battery of the chest belt as described in the chapter "Chest belt".

Water resistance of the heart rate monitor

Water resistant up to 3 bar. The bar value specifies the atmospheric overpressure which is applied during testing (DIN 8310).

3 BAR	✓	×	×	×
5 BAR	✓	✓	×	×
10 BAR	✓	✓	✓	×
20 BAR	✓	✓	✓	✓

Water resistance of the chest belt

Water resistance according to IEC 60529 IPx7: 30m

Cleaning instructions

Clean the product with a soft, dry and lint-free cloth. A glasses cleaning cloth is ideal.

Disposal of the electronic appliance

This electronic appliance may not be disposed of with normal household waste. Dispose of the unit at an approved disposal facility or at your local recycling centre. Please observe the current rules and regulations when disposing of the appliance. Contact the disposal system if in doubt.

Disposal of the batteries

Please dispose of your batteries properly in containers especially set up at retailers. Batteries do not belong in household waste. Dispose of the batteries at an approved disposal facility or at your local recycling centre. Contact the disposal system if in doubt.

Declaration of conformity

If used as intended this product conforms to the basic standards of § 3 and the other relevant provisions of the FTEG (Section 3 of the R&TTE directive).
You can request the declaration of conformity here:
conformity@digi-tech-gmbh.com

digi-tech gmbh warranty

This watch includes a 3 year warranty starting on the day of purchase. In case of defects of this heart rate monitor you have, by law, certain rights regarding the vendor of the heart rate monitor. These rights are not changed by the warranty which is described in the following paragraphs.

Warranty conditions

The warranty duration starts on the date of purchase. Please keep the original receipt in a safe place. The receipt is needed as a proof of purchase. If a defect occurs in the heart rate monitor within 3 years, the heart rate monitor will be repaired or replaced (according to our choice) free of charge. This warranty requires that, within the 3 year warranty period, the watch and the receipt can be made available to us along with a short written description of the defect and when it occured. If the defect is covered by the warranty, you will receive the repaired heart rate monitor or a new heart rate monitor. Repair or replacement does not cause the warranty period to restart.

Warranty period and defects liability

The warranty period is not increased by the defect liability. This also applies to repaired or replaced parts. If defects are noticed at the time of purchase they must

be reported immediately upon unpacking the item. Paid repair may be available after the end of the warranty period.

Scope of the warranty

The heart rate monitor was manufactured according to strict quality guidelines and was carefully inspected before delivery. The warranty does not include parts that experience normal wear and tear and can thus be seen as wear parts or fragile parts that are damaged. Examples include Switches, Batteries or parts made of glass.
This warranty becomes void if the heart rate monitor is damaged, is not used in the recommended way or is improperly repaired.
For proper use of the heart rate monitor all instructions in this manual must be adhered to exactly. Use of the heart rate monitor in a way that is discouraged in the manual must be avoided.
The heart rate monitor not intended for commercial use. Abusive or improper use, excessive force and changes that are made by non-authorized repair centers will void the warranty.

Warranty claim procedure

To ensure that your call is processed in a fast and efficient manner please note the following directions:

- Have your receipt (as proof of purchase) and the article number (72143) handy.
- The article number can be found on the type label, an engraving, the front page of the manual (bottom left) or a sticker on the back side or bottom side of the case.
- In case defects occur, please **first contact the service center (see below) by phone or email.**

Visit www.lidl-service.com to download this and many other manuals, product videos and software.

Service

Name: inter-quartz GmbH
Email: support@inter-quartz.de
Telephone: 00800 5515 6616
Based in: Germany

GR 00800 44140855

CY 8009 4403

DK 800 5515 6616

IAN 72143

Supplier

Please note that the following address is not a service address.
Please first contact the service address (see above).

Name: digi-tech gmbh
Street: Valterweg 27A
Town: Eppstein 65817
Country: Germany

digi-tech gmbh
Valterweg 27A
D-65817 Eppstein

Actualización de las informaciones
Edizione del foglio di informazioni
Data das informações
Stand der Informationen
Last information update:
2/2012 · Art.-Nr.: 1-LD3322

IAN 72143

ES IT PT

IAN 72143

ES IT PT